ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№5 (323) МАРТ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Пусть в душе будет весна!

Раньше не было таких газет, как «Лечебные письма», и мы мало знали о народной медицине. Слышали, что где-то в деревнях живут бабушки, которые лечат травами и хранят в секрете старинные рецепты. Теперь все тайное становится явным. Но для выздоровления порой недостаточно одних трав или лекарств. Иногда необходимо, чтобы кто-то просто тебя поддержал, поделился душевным теплом. Так сложилась жизнь, что уже на пенсии мне пришлось переехать в другой город. Ни друзей, ни товарищей по работе, и взрослые дети далеко. Благодаря нашей газете я обрела новых подруг из разных уголков страны. Теперь мы переписываемся, перезваниваемся. А лучшая подруга нашлась по соседству, и город перестал быть чужим. Валечка – моя тезка. Она старше, ей уже за 70. Но человек сохранил ясность ума, интерес к жизни, желание быть полезным. Может быть, не случайно судьба послала подругу, с которой у нас даже имя одно. Значит, и я лет через 15 смогу стать такой. Есть с кого брать пример, к чему стремиться. Да и все читательницы нашей газеты добрые, отзывчивые, сильные духом. Это видно по их письмам. Поздравляю вас, мои дорогие, с праздником 8 Марта! Желаю здоровья, благополучия, мира. И пусть в душе всегда будет весна.

Сомова В.С., г. Апатиты

ЦИТАТА

«Лечебные письма» поднимают настроение и, конечно, лечат и сближают людей.

Тепленко М.В., г. Ногинск

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Пришла весна, а вместе с ней – праздник 8 Марта. Мы от души поздравляем всех читательниц газеты с Международным женским днем! Прежде всего желаем вам, дорогие, крепкого здоровья. А иначе кто же позаботится о ваших родных и близких, о мужчинах, детях и внуках? К тому же вы еще помогаете обрести здоровье друзьям «Лечебных писем». На это тоже нужны силы!

Сегодня редакция объявляет благодарность активным читательницам, которые пишут в газету свои рецепты, советы. Тем, кто отзывается на просьбы больных и просто делится душевным теплом. Вашими письмами уже согреты сердца сотен тысяч людей. Доброта, милосердие, готовность прийти на помощь – вот что отличает наших женщин испокон веков. В результате не остаются равнодушными и мужчины. Мы знаем, что обычно они менее ответственно относятся к своему здоровью. Но благодаря вам такое отношение меняется. Так что будем и дальше поддерживать друг друга, создавая вместе любимую газету.

Пусть вам всегда сопутствуют радость общения, душевная гармония, благополучие! И пусть приподнятое весеннее настроение остается надолго. Ведь праздники только начинаются, и самый большой в нынешнем году еще впереди. Не успеем оглянуться, как настанет май, и мы будем отмечать юбилейную дату – 70-летие Победы в Великой Отечественной войне. Вся страна уже готовится, и мы с вами не должны отставать. Вспомним нашу многолетнюю традицию – печатать в газете ко Дню Победы воспоминания тех, кто пережил войну. Они очень нужны, чтобы сохранить мир, особенно сейчас, в такое тревожное время. Поэтому уже пора садиться за письменный стол.

Пишите нам и о том, как вы лечитесь, как встречаете весну. Очень ждем!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **23 МАРТА**

Со страниц нашей газеты благодарю всех читателей, откликнувшихся на мое письмо. Я рассказывала о том, что не могу избавиться от кашля. Получила много советов, рецептов от добрых, отзывчивых людей и очень им за это благодарна.

Большое спасибо Букареву Ю.В. из Санкт-Петербурга, Тамаре Викторовне и Девиной С.С. из Москвы, Кузнецовой Н.А. из Краснодарского края, Гармаш Г.М., Фролову С.И. из Пензы. Низкий поклон за помощь читателям из Ставропольского края, из Рязанской, Курской областей и всем остальным.

От души благодарю за помощь и желаю крепкого здоровья. Храни вас Бог!

Адрес: Новиковой Е.И., 105037, г. Москва, ул. 1-я Парковая, д. 5/7, кв. 5

Дорогая редакция «Лечебных писем»! Эту газету я выписываю совсем недавно, 1 год. Раньше не представляла, сколько в ней полезного. А когда осталась наедине со своей болезнью, просто не знала, куда обратиться. Теперь знаю, что люди со всего света мне помогут, чем могут.

Выражаю благодарность редакции за то, что не оставили без внимания мое письмо «Гоноартроз или сглаз?» о болях в коленях. И от всего сердца благодарю тех читателей, которые написали и еще присылают письма с рецептами, советами!

Мне 66 лет, и я не думала, что на свете столько добрых, отзывчивых людей. Это Букарев Ю.В. из Санкт-Петербурга. Очень много полезного узнала из двух его писем. И Белова Римма из Санкт-Петербурга. Спасибо вам за информацию! Я ею воспользуюсь при первой возможности, сейчас все упирается в мою пенсию...

Еще мне написали Анна Матвеевна, Кузнецова Н.В. и Родюкова Л.И. из Москвы, Вракова Н.Д. из Миллерово, Григорьянц С.Г. из с. Прасковея Ставропольского края, Бурков Л.С. из г. Лысьва Пермского края, Максименко Р.А. из Новосибирска, Тамара из Ленинградской области, Дружинина Ф.А. из Михайловки Волгоградской области. Некоторые, к сожалению, не написали фамилии.

Спасибо вам за рецепты! И за письмо со стихами, которые морально меня подбадривают, я благодарю Владимирова Н.И. из г. Воткинска Удмуртской Республики. Ведь этот человек в отцы мне годится, но выбрал время, чтобы написать и поддержать незнакомого человека. Здоровья вам, Николай Иванович!

Добрые, отзывчивые люди, дай вам Бог здоровья! Огромное спасибо за поддержку, за внимание к моей проблеме. Теперь использую ваши рецепты и знаю, что не одна. Буду с Божьей и вашей помощью лечиться и выздоравливать. А ведь еще год назад казалось, что я в тупике.

Адрес: Атаян Нине Васильевне, 368830, Республика Дагестан, г. Кизляр, ул. С. Стальского, д. 81

Дорогие добрые друзья! В прошлом году я обратилась к вам с просьбой о помощи в лечении своих заболеваний – опухоли, катаракты, кист... В ответ на публикацию в №14 «Операции не подлежу» стали поступать письма со всех концов России и не только.

Иной раз приходило по 5 писем. И в каждом – глубокое сочувствие, советы не сдаваться, бороться с недугом. «Мы хотим, чтобы Вам помогло», – писали люди, присылая свои рецепты. Это тронуло до глубины души.

Как много у газеты благородных читателей, которые приходят на помощь совершенно незнакомым людям! Очень много было рецептов, советов, адресов и слов поддержки.

Особая благодарность Букареву Ю.В. из Санкт-Петербурга, Божадарник Б.А. из г. Радывилив (Украина), Термоскину В.Т. из Смоленской области, который прислал мне посылку, Ткачевой О.А. из Обнинска, Прокофьеву А.С., Григорьянц С.Р. из Ставропольского края, Мон Михаилу из Республики Коми, Краснощековой А.М. с Урала, Букко С.В. из Краснодарского края, Струлевой Г.Б. из Московской области, Тарасовой Е.М. из Орска, Поляковой Е.М. из Новороссийска.

Простите, пожалуйста, но всех не перечислишь. В списке еще 74 человека! Я так тронута и благодарна всем вам за поддержку и сочувствие!

Адрес: Ложкиной Нине Романовне, 416200, Астраханская обл., с. Енотаевка, ул. Чичерина, д. 19, кв. 12



ДАРИТЕ ЖЕНЩИНАМ ЦВЕТЫ!

Чтобы самочувствие и настроение улучшились, иногда нужна самая малость. Особенно женщинам. Внимание близких, капелька духов, букет весенних цветов – что нам еще надо?

Наступила весна, скоро праздник 8 Марта. В эти дни некоторые гадают, что же подарить женам, мамам, бабушкам. Подарите цветы – точно не прогадаете! Знайте, что они могут оказаться еще и лекарством. Потому что даже их запах способен улучшить здоровье. Сейчас в городах круглый год большой выбор: и королевские розы, и экзотические орхидеи... Но скромные первоцветы, вестники весны, ничуть не хуже. Например, нарциссы. Говорят, что они помогают исцелить душевные раны. Это правда. Помню, как-то на 8 Марта мужчины на работе подарили всем женщинам по букетику. Я принесла их домой. Нарциссы в бутонах были похожи на желторотых птенцов. Еще слепые, они тянулись своими головками навстречу солнцу. А через пару дней начали распускаться. Настоящее чудо! В то время не все было ладно в моей семье. Видно, от душевных переживаний ослаб иммунитет, без конца цеплялись то простуда, то другие болячки. И вот – как будто вместе с нарциссами в сердце расцвела какая-то нежность, родилась надежда, появились иные мысли. Действительно, если думаешь о хорошем, черная полоса проходит быстрее. Так и случилось: вскоре все наладилось, и болезни отступили. Вот вам и скромные первоцветы!

У каждой женщины есть свои, любимые цветы, а я люблю их все. Даже веточка мимозы может вернуть хорошее настроение и здоровье. Раньше она была самым доступным цветком ранней весны. И 8 Марта, куда ни придешь, в воздухе стоял ее волнующий аромат. В Женский день мои дети вставали рано и уходили за цветами, стараясь меня не разбудить. Дочка с сыном опустошали свои копилки, чтобы мама, проснувшись, увидела на столе мимозу и обрадовалась. С тех пор я так люблю ее запах! А недавно узнала о ней вот что. На самом деле это акация серебристая. У нас она растет на Черноморском побережье Кавказа. Между прочим, растение лекарственное. Для лечения используют и пыльцу, и кору дерева, в которой много дубильных веществ. Целебен и раствор камеди – смолистого сока, который выделяется из ствола. В народной медицине его давно используют как обволакивающее средство при воспалениях, язвах желудка и кишечника. Из цветков получают масло, в составе которого столько полезных веществ, что их и не перечислить. А запах! Доказано, что он избавляет от стресса, переутомления и даже улучшает гормональный фон у женщин. Еще в Древнем Египте мимозу считали символом возрождения, цветком бога Солнца. И для меня тоже без нее не начинается весна. Кажется, что даже мартовское солнце пахнет мимозой. Хочется жить, улыбаться людям, а болеть совсем не хочется! Да я и не болею в такое время, потому что у меня в комнате стоит букетик весенних цветов.

Сафронова Н.А., г. Пушкин

ПРОСТО НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ

Зиму я как-то продержалась, почти не болела. Наверное, помогли летние заготовки. Травы еще остались, чтобы поддерживать здоровье, на весну хватит. Но все равно в межсезонье подхватила вирусную инфекцию, после которой долго не могла восстановиться.

Недавно была в поликлинике, проверяла кровь. Оказалось, что повышен холестерин. С чего бы? Я вообще не ем жирного, соблюдаю диету, да и аппетита сейчас нет. Навалилась какая-то усталость, все время хочется спать, и кажется, что нервы уже на пределе. Особых поводов для депрессии нет, а самочувствие хуже некуда. Терапевт мне посоветовал принимать аптечные витамины, и я призадумалась. Бежать в аптеку никогда не спешу. Давно выписываю «Лечебные письма» и знаю, что те же витамины лучше получать в натуральном виде. Тем более еще неизвестно, в каких именно витаминах нуждается организм. Ведь никакого специального обследования мне не назначили. Поэтому решила разобраться сама, кое-что почитать для начала.

Узнала, как может проявляться недостаток витаминов. Помимо прочего, отеками на лице, а иногда и руках. Да, все совпадает, и со мной такое случается по утрам. Почки и сердце в норме, алкоголя совсем не употребляю, на ночь стараюсь меньше пить, а лицо иной раз отечное после сна. Значит, чего-то организму не хватает. От витаминной недостаточности бывают даже судороги, боли в мышцах, жжение на коже, а руки немеют и часто мерзнут.

Авитаминоз, конечно, почти сразу отражается на состоянии волос и ногтей, которые называют зеркалом здоровья. Почти все неприятности с ними сейчас, в начале весны могут сигнализировать о недостатке витаминов А, Е, С и группы В. Значит, надо проследить за тем, чтобы на столе были каши из цельных зерен, кисломолочные продукты, рыба. И обязательно – масла, в том числе немного сливочного. Не советую отказываться от него полностью, особенно женщинам. Не слушайте никого и не доводите себя до крайности монодиетами, как я когда-то делала. Есть надо все, включая мясо, только понемногу. А самое главное – больше свежих овощей и, по возможности, фруктов. Сейчас можно купить и морковку, и редьку, и свеклу. Зелень тоже доступна круглый год, но своя лучше, чем магазинная. У меня уже взошли на подоконнике зеленый лук, петрушка, кинза. Теперь каждый день делаю свежие салаты. Из фруктов советую обратить внимание на цитрусовые. У них толстая кожица, под которой витамины сохраняются очень долго. К тому же их привозят оттуда, где снимают и зимний урожай. Это у нас мороз, а у кого-то прямо сейчас в саду зреют солнечные апельсины. Весной они – большое подспорье, так что позаботьтесь о себе, а не только о детях, внуках, как многие из нас привыкли. Мы ведь нужны близким здоровыми! И никаких строгих диет весной, когда организм и так истощен. Я изменила питание, стала каждый день выходить на солнышко, как только оно показывается. И силы начали возвращаться. Желаю и вам здоровья, весеннего настроения!

Колобова М.С., г. Псков





МОЙ ЛЕКАРЬ ИВУШКА

Сейчас наступает время сбора первых лекарственных средств в лесу. Весной, пока еще нет листьев, собирают кору, почки, сок, смолу. Вот и я скоро отправлюсь за город, чтобы обновить запасы, поистраченные за зиму. Тополь и осина поделятся со мной своими целебными дарами – почками и корой. И, конечно же, самый любимый лекарь – ивушка, которая растет вдоль ручья.

Раньше, когда не придумали аспирин, кора ивы была наипервейшим средством против жара и воспаления. Что не удивительно – в ней полно салициловой кислоты. Чего только не лечит отвар из ивовой коры! Помогает при простуде, очищает кровь и не дает образовываться тромбам, усмиряет боли при артрите и подагре. Им можно промывать кожу и делать компрессы при любых болячках, от мелкой царапинки до варикозных язв на ногах. Им можно полоскать волосы, если они начали выпадать и сечься, – тоже отлично помогает.

Для приготовления отвара сухую кору ивы измельчить и залить водой, на 1 ст. л. 2 стакана кипятка. Поварить на слабом огне 20 минут, после чего остудить и процедить. Внутрь принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Есть у ивы и еще один целебный дар, про который немногие знают. Это мужские сережки. Они появятся уже попозже, а отличить их от женских можно по покрытым желтой пыльцой пушинкам. Эту пыльцу любят собирать пчелы, один из первых медоносов. Сережки же являются хорошим лекарственным средством. Для мужчин в народной медицине их рекомендуют для профилактики и лечения простатита. Но главное – их отвар и настойка очень хорошо действуют на сердце и сосуды. Помогают, например, при аритмии и тахикардии.

Сережки я сушу на противне на чердаке, поближе к печной трубе. Нужно постоянно их ворошить, чтобы они не заплесневели. На противень постелить лист бумаги, чтобы не терять пыльцу, и тоже ссыпать ее потом в банку.

Отвар готовится так: 2 ст. л. измельченных сережек залить стаканом кипятка, настоять в термосе час, процедить. Долить до первоначального объема. Пить по 1 ст. л. трижды в день – как кору. Хранить в холодильнике не больше 2 суток.

Шевелева П.В., г. Кострома

КАК УСПОКОИТЬ РАЗДРАЖЕННЫЕ ГЛАЗА

Мой совет пригодится всем, кто страдает от весеннего конъюнктивита. Он не всегда связан с поллинозом, то есть аллергией на пыльцу деревьев. У меня, например, никаких аллергических реакций нет, а глаза все равно краснеют, опухают, особенно к вечеру. Сказываются, наверное, усталость, накопившаяся за зиму, постоянная сухость воздуха из-за отопления, холода.

Так вот, как ни странно, но при воспалении глаз, если они не связаны с инфекцией, холод же может и помочь! Когда у вас ячмень, это средство, конечно, не подойдет. Там нужно, наоборот, глаза прогревать. Если конъюнктивит вирусный, надо укреплять иммунитет, делать примочки с лекарственными травами – васильком, календулой, ромашкой. А вот при аллергическом конъюнктивите, когда травы могут навредить, или воспалении, связанном с усталостью, холодные компрессы помогают очень хорошо. У моей подруги аллергия, она по моему совету попробовала это средство – и потом звонила, благодарила.

В миску налейте чистой воды и высыпьте туда целый лоток с кубиками льда. Или подержите ее в морозилке, пока она не начнет покрываться ледяной корочкой. После чего смочите в воде два чистых носовых платка, сложите в несколько раз и приложите к закрытым глазам. Долго держать не надо, буквально 20-30 секунд. Потом поморгайте хорошо, выполните 2-минутный пальминг – плотно приложите к глазам ладони, чтобы была темнота. И повторите процедуру.

Еще очень хорошо делать холодные купания для глаз, только вода уже должна быть просто прохладной, не ледяной. Налейте ее в чистый тазик, опустите в него лицо и поморгайте прямо под водой.

Ивашеко А.Н., г. Ростов-на-Дону

СЛУШАЙТЕ ЩЕБЕТ ВЕСЕННИХ ПТАШЕК!

Зимой я выбираюсь на дачу очень редко – светает поздно, а темнеет рано. Но уже начиная с марта стараюсь бывать там каждые выходные. Работы особой пока нет, только что-то прибрать, инструменты приготовить, домик протопить. Езжу больше для удовольствия. Участок у нас на краю поселка, можно сказать, за околицей уже перелесок начинается.

До первых листочков и даже появления травки еще далеко. Но все равно в воздухе как будто чувствуется, что весна вовсю прокладывает себе дорогу. Даже не знаешь как это описать – вроде и мороз еще, все кругом бело, но уже солнышко припекает по-другому, не закатывается за горизонт, не успев толком пройти по небу. Запах даже какой-то иной. Деревья потихоньку пробуждаются, и от этого все вокруг наполняется их ароматом. Там, где на пригорках снег сходит, видны травинки, а иногда и оставшиеся с осени ягодки брусники. Какая она вкусная в это время!

Больше всего мне нравится слушать чириканье птичек. В городе их совсем мало – залетит иногда синичка на балкон, поклюет семечек в кормушке и улетит. А тут такой хор разных голосов. И это еще только те пичуги, что не улетали никуда на зиму. Потом вернутся перелетные, и в мае их пение станет вообще настоящей отрадой для ушей и для сердца.

Мы в городе забываем о звуках природы, разучились улавливать тонкие переливы птиц, не различаем их по голосам.

Я недавно прочитала, что слушать птичье пение очень полезно для здоровья – для нервов, сердца. Не таблетками сон возвращать и со стрессами бороться нужно, а почаще выезжать за город или хотя бы в ближайший парк, чтобы научиться слушать тишину и переливистые голоса крылатых лекарей на ее фоне.

Видела, что продаются диски с пением птиц. Мне кажется, это не то. Живая «музыка» всегда приятнее записей. Плюс свежий воздух, движение, солнышко. Так что гуляйте побольше и разгружайте уши от городского шума.

Павлова Наталия, г. Северодвинск

ВРЕМЯ ПОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ

Дважды в год, в начале осени и ранней весной, я провожу чистки печени. Взяла это за правило несколько лет назад, когда после перенесенной тяжелой пневмонии и сотен выпитых таблеток печень начала давать сбои. Появилась аллергия на многие продукты, кожные раздражения, нарушился сон, я стала раздражительной. Почти всегда такие нарушения кроются в плохом состоянии печени. Анализы это подтвердили – гепатита не было, но функции этого органа, как сказал врач, были нарушены. Мне прописали гепатопротекторы, порекомендовали следовать диете. Доктор также сказал, что не помешает сделать чистку, но только правильную. Без всякого масла и лимонного сока – такие жесткие методы приносят больше вреда, чем пользы.

Осенью проводить очищение легче – под рукой много свежих овощей. Вот та же тыква – если съедать ее по кусочку в день в запеченном виде или в каше, то печень почистится без всяких лекарств. В дополнение я пила настой кукурузных рылец, семян льна. Эти два последних средства можно использовать и весной, в аптеке они всегда есть. Но все же для весны у меня разработана своя программа. Поделюсь самыми важными ее пунктами.

- Каждое утро начинаю со стакана теплой воды с лимонным соком. Просто разрезаю лимон и из половинки руками отжимаю сок в воду. Пить на голодный желудок, мелкими глотками. Если у кого-то повышенная кислотность, замените это средство на щелочную минеральную воду, но обязательно выпустив газы.
- После этого обязательная зарядка – с наклонами, приседаниями, вращениями туловищем. Это нужно для того, чтобы промассировать брюшную полость. Печень в этом случае будет работать лучше и самостоятельно избавляться от токсинов.
- Дальше душ. Я приучила себя к контрастным обливаниям – начинаю с теплой воды, потом прохладная, и так несколько повторов. Обязательно направляю тугую струю на живот, это дополнительный массаж.
- На завтрак – только овсяная каша с кусочками размоченных сухофруктов и ложкой меда. Никакого жира – не надо в начале дня перегружать печень. А овес сам по себе является чудесным чистильщиком.
- В течение дня, за обедом, в блюда добавляю тыквенное или льняное масло. Совсем без жира сидеть нельзя, потому что будет застой желчи. Она не только нужна для пищеварения – с ней из печени выходят токсины, которые потом удаляются через кишечник.
- Днем пью напиток из куркумы – 0,5 ч. л. этой пряности на стакан кипятка. Куркума помогает восстанавливаться клеткам печени и защищает их от ядов.
- Не забывайте гулять, каждый день минимум по часу. Причем не просто ходите медленным шагом, а нагружайте организм так, чтобы почувствовать нагрузку. Бегать вредно для коленей, а вот чередовать быстрый шаг с медленным необходимо. Это и для сердца очень полезно.
- Ешьте за 3 часа до сна, а за час просто выпейте минеральной водички, опять же без газа. Это нужно, чтобы печень ночью продолжала очищаться, а не нагружалась работой по перевариванию съеденного перед постелью.

Советы мои простые, но при этом очень эффективные. Печень давно уже не давала о себе знать, анализы нормальные. Но продолжаю свою программу оздоровления, чтобы и дальше сохранять ее в порядке.

Савельева А.Б. Московская обл., г. Серпухов

ПОЧИТАЙ СТАРШИХ

Отношусь к тому поколению, для которого родители, старшие были на высшей ступени уважения, почитания, заботы и любви. Мне 80 лет, и уже мои дети – пенсионеры.

Никогда у нас не было даже мысли, чтобы обидеть или ослушаться маму, папу, бабушку, дедушку. Даже старших брата, сестру. Всегда присутствовало чувство уважения к ним. Сейчас приходится слышать от знакомых, какую боль приносят порой дети и внуки своим самым близким, родным. Как будто мы им что-то должны, что-то недодали, мало их любили.

Наше поколение много работало, чтобы как-то прокормить семью. Уходили к 8 утра, а потом шли еще и на другую работу. Возвращались к 11 вечера. Ночами готовили, стирали, что-то шили, вязали, штопали... Даже брали работу домой. И в магазинах не было такого изобилия, как сейчас. Дети сами ходили в школу, сами себе разогревали еду. Может быть, мы мало внимания уделяли их воспитанию, но они росли воспитанными. Теперь матери часто не работают, а воспитание очень сильно хромает. Дети агрессивные. Сделаешь им замечание – так тут же услышишь в свой адрес: «Пора тебе умирать, бабка». А ведь мы после войны восстанавливали, поднимали страну из руин. Подростками с 12 лет носили тяжести, помогали старшим. И люди были дружны. Сейчас же все прячутся в своих квартирах и не знают, кто живет за стеной.

Очень больно, тяжело видеть и слышать, как обижают старших, родных и близких, не понимая, что в любую секунду можно навсегда с ними расстаться. И тогда уже ничего не поправишь. Одумайтесь, пока не поздно! Мне кажется, мир рушится из-за того, что мы забыли Бога и его заповеди: почитай отца своего и мать свою; возлюби ближнего своего. Господи, прости нас, заблудших, и наставь на путь истинный! Что нам сейчас нужно? Чуточку внимания, тарелка супа, стакан чая. Но из-за болезней мы порой не можем себя обслужить. Думаю, старшеклассники, волонтеры могут взять шефство над пожилыми, у которых нет близких. В школах нужно это пропагандировать. Вот в наше время были тимуровцы. Мы всегда помогали старшему поколению.



Адрес: Филатовой Альбине Васильевне, 354003, Краснодарский край, г. Сочи, Юртовский пер., д. 73, а/я 1335

ПИСЬМА НАС ЛЕЧАТ

Как хорошо сесть за стол над чистым листом бумаги и написать письмо! Я пишу их много: родной тете на Кипр, сестрам в Воронеж, подруге в Сыктывкар... Люблю и получать письма.

Мне не нужен компьютер. По мобильнику только принимаю звонки, отправлять СМС не умею. Я из прошлого столетия. Что же там было особенного?

В детстве мы редко ели белый хлеб, конфеты, колбасу. Однако жили хорошо, питались тем, что мама приготовит. Помню, в доме была русская печь. В ней пекли хлеб, варили борщи и каши, вареники с луком и картошкой. А осенью солили огурцы в бочке. Еще резали поросенка и долго запекали окорок, обмазанный тестом. Потом вешали его на большой крюк в чулане и занавешивали марлей. Удивительно вкусно! Мама с папой работали в школе и успевали все это делать.

Мне очень нравилось ходить в гости к соседям. Там пекли хлеб на капустных листьях, и получалась красивая корочка. Так вкусно натереть чесночком и посыпать солью еще горячую горбушку! А если дадут сахарок, то можно кусочек хлеба макнуть в воду, затем в него – тоже очень вкусно.

Эти затеи были давно. Но когда вспоминаешь о них, на душе становится тепло и уютно. Теперь много разносолов: и сладких, и кислых, и горьких. Одни стараются худеть и доводят себя до беды – анорексии. Немало таких – и детей, и взрослых – с плохим аппетитом. Другие же меры не знают, слишком много едят, но мало двигаются. И получаются люди-пряники, которые целыми днями сидят за компьютерами. Голова заболит, глаза устанут! Лучше читайте больше книг, знакомьтесь с русской и зарубежной литературой. Возьмите Бунина, Гоголя, Толстого – столько всего узнаете! А потом захочется и письмо написать бабушке, сестре, другу. И будет связь меж вами. Это ведь так интересно! Не сравнить с разговором по телефону.

Вот и газета наша называется «Лечебные письма». Действительно, письма очищают и возвышают душу, поднимают настроение и не дают развиваться болезням. Они лечат и сближают людей.

Адрес: Тепленко Майе Васильевне, 142400, Московская обл., г. Ногинск, 1-й Богородский пер., д. 9а

КОМАНДА МОЛОДОСТИ НАШЕЙ

В любую погоду, в любое время года в Пискаревском лесопарке можно увидеть волейбольный мяч, летающий над расчищенной и засыпанной песком площадкой. Кому-то покажется странным: немолодые люди, мужчины и женщины, с юношеским азартом играют в волейбол. Играют пенсионеры, ветераны войны и труда, блокадники. Но когда смотришь на это, совершенно забываешь об их возрасте. Видишь молодые и веселые лица. Самому старшему в марте 2015 года будет 89 лет. Он так играет, что и молодежь может позавидовать. Виктор Васильевич бодр, подтянут, хорошо слышит и прекрасно видит. А ведь он, кстати, потерял жену и единственного сына.

Ни курящих, ни пьющих нет – они просто не могут, они любят жизнь. Все подтянутые, подвижные. Это не только волейбольная команда, это уже близкие люди. Вместе отмечают дни рождения и другие праздники. В парк приходят поболеть и поддержать тех, кто не может или не умеет играть.



Автор этих строк сам играл 15 лет. В последнее время сильно беспокоит боль в коленном суставе. Но так тянет на площадку! Делаю все возможное, чтобы поскорее вернуться в строй.

Хочу, чтоб в этот новый год
Мы все добрей душою стали,
Чтобы коварный груз невзгод
Мы на пути не повстречали,
Чтоб не умели, не могли
Жить, о других не беспокоясь,
Чтоб правду, честность берегли
И человеческую совесть.

Адрес: Вайцеховичу Анатолию Николаевичу, 195220, г. Санкт-Петербург, Гражданский пр., д. 9, корп. 6, кв. 67

НАДО НАУЧИТЬСЯ ПРОЩАТЬ

Однажды в нашей газете было опубликовано мое письмо «Как измениться к лучшему». До сих пор идут отклики на него. Главное, чего не могут понять люди: каким образом можно простить неблаговидный поступок, жестокие слова?

Думаю, большинство читателей не станут оспаривать следующее утверждение. Обижаясь, прокручивая по многу раз обиду в мыслях, желая отомстить если не поступком, то словом, человек вредит своему здоровью. Поделюсь опытом преодоления неприязни к другому человеку.

Прежде всего надо усвоить, что у каждого из нас своя ответственность перед Богом. Веришь ты в Бога или нет, духовные законы были, есть и будут. Они незыблемы, постоянны. Существует и весьма точно работает эффект бумеранга. Поэтому всегда здоровайтесь с человеком, к которому вы испытываете негативные чувства. Причем здоровайтесь первыми. И, конечно, обязательно отвечайте на приветствие. «Здравствуй» – это не простой набор звуков, а пожелание добра, здоровья. Сначала от такого малого усилия над собой может быть скверно на душе (страдает гордыня). Но на самом деле уже идет исцеление.

Наедине с собой поразмышляйте об обидчике. Найдите в нем то хорошее, чего нет у вас. Только честно. Нельзя приукрашивать себя и осуждать его. А если случится присутствовать при разговоре о неприятном для вас человеке, постарайтесь перевести тему в другое русло. Себе же ни при каких обстоятельствах не позволяйте его осуждать при других. Иначе простить вам точно не удастся. Воспользуйтесь возможностью сделать ему добро таким образом, чтобы вы остались незамеченными. Если узнаете, что у него есть нужды, постарайтесь помочь. Повторюсь: сначала будет трудно. Но вы ободрите себя, зная, что добро происходит лишь от добра, что злом не искоренить зла. Делать все это придется не раз и не два, так как существует инерция мышления. То есть в один миг человек измениться не может. Здесь уместна аналогия с торможением движущегося объекта.

Психологи провели интересный эксперимент. В большой аквариум со стеклянной перегородкой посадили щуку – хищную рыбу. В другой половине плавали мелкие рыбешки. Щука неоднократно пыталась их съесть, но натыкалась на невидимую ей перегородку. В конце концов она прекратила попытки. И даже когда перегородку на какой-то момент убрали, щука больше не нападала. Но мы же не щуки! Заметив изменения в человеке, пусть и микроскопические, искренне порадуйтесь.

И еще: не надо приписывать людям мысли или поступки, о которых вам достоверно неизвестно. Не делайте преждевременных выводов о человеке, пока не узнаете причины его поступков.

Есть у психологов и такой тест. Группе людей показывают большой белый лист бумаги. На нем стоит одна-единственная маленькая черная точка. Вопрос: «Что вы видите?» Как правило, первые 5-7 человек видят только точку. Но вопрос звучит вновь и вновь. Наконец следует ответ: «Вижу большой белый лист». Учитесь видеть в людях достоинства, а не недостатки.

Желаю читателям нашей газеты не просто плыть по течению жизни, а разумно управлять своей лодкой. Отвечу всем, кто вложит чистый конверт.

Адрес: Егоровой Ольге Федоровне, 186790, Карелия, г. Сортавала, ул. Бондарева, д. 14, кв. 17

«Я ВАС ВСЕХ ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ!»

Очень понравились простота, искренность высказываний Мурадовой Светланы из Таджикистана. Ее письмо «Оставайтесь молодыми!» напечатали в №26 за прошлый год.

И захотелось, чтобы как можно больше людей прочитали еще одно письмо. Его написала своим коллегам перед смертью сотрудница моего сына Людмила Тимофеевна Стахурская. Очень милая, добрая, умная женщина.

Может, оно заставит кого-то задуматься, изменить свое отношение к себе и окружающим.

«Я вас всех очень люблю. Боюсь, что могу не успеть сказать вам это. Время идет, его становится все меньше, но ничего не меняется. Я так хочу жить! Хочу быть здоровой. Хоть бы на минуту меня оставила страшная, дикая боль. Почему она такая сильная и почему не заканчивается? Насколько хватит сил ее терпеть? Где брать силы, надежду?

Сейчас, после переоценки моей жизни, очень грустно осознавать, сколько еще не сделано. И сколько сделано ошибок! Как неправильно мы живем, сколько тратим сил на ерунду! Можно жить хорошо и счастливо только потому, что ты здоров, что ходишь, работаешь, живешь. А мы всегда ищем причину недовольства друг другом. Нам всегда чего-то не хватает для счастья. Когда понимаешь – уже поздно...

Берегите, любите друг друга, уступайте и всегда делайте добро. Не нужно выяснять отношения, упрекать друг друга. Я вас всех так люблю!

Хоть сердце мое переполнено болью, оно не стало жестоким. Мне так хочется сделать что-то хорошее всем.

Простите те, кого обидела, с кем плохо поступила. А я давно простила всех, кто был виновен в моих обидах. Отпускаю вас с любовью и благословением».

Это грустное послание – крик души.

Адрес: Герус Нине Николаевне, 07423, Украина, Киевская обл., Броварский р-н, с. Семиполки, ул. Щорса, д. 72. Тел.: 096-573-68-90, 095-305-48-60

ГЛИНА ПРОТИВ БОЛИ

Мой рецепт поможет при боли в плече, колене. Проверен на себе. Нужна обыкновенная глина. Надо ее размочить, размять и приложить теплую лепешку диаметром 10-15 см к больному месту на 2-3 часа. Накрыть пленкой и укутать теплым шарфом. Постепенно боль пройдет. Компрессы делать на ночь.

Во время такого лечения есть холодец и кисломолочные продукты. Организму в нашем возрасте (а мне 60 лет) не хватает белка и кальция.

Побольше ходите, пересядьте на велосипед! Очень помогает зарядка.

Адрес: Вахниной Любови Борисовне, 396387, Воронежская обл., Репьевский р-н, с. Платава, ул. Советская, д. 8. Тел. 8-951-868-05-29

ЕСЛИ БЕДА С ВОЛОСАМИ

Дорогие «Лечебные письма»!
Вас всегда я покупаю,
Долгой жизни вам желаю.
Вы – газета высший класс
И отдушина для нас.

Как быть, если беда с волосами? Надо учитывать, что они бывают разных типов.

Жирные

- Таким волосам помогает сок алоэ. За 2-3 часа до мытья надо втирать его в кожу головы. Можно втереть и на 1 час, но закутать голову пленкой и чем-то теплым. Волосы лучше растут, и перхоти нет/
- Хорошо жирные волосы протирать соком лимона, можно чистым соком, можно соком с водкой (или 45%-ным спиртом. 2 ст. л. сока, залить 1/2 стакана водки, протирать через день.

Сухие

- За 1 час до мытья надо втирать смесь оливкового и касторового масел, смешанных в равных частях.
- Смешать лопуховый сок, 2 желтка, 2 ст. л. репейного масла, 1 ч. л. настойки календулы, нанести на корни волос за 1 час до мытья.
- По 1 ст. л. лукового сока и касторового масла плюс 2 ст. л. водки. Втиреть в корни волос за 1 час до мытья и закутать.

Нормальные, но секутся и выпадают

- Смешать листья крапивы и мать-и-мачехи (поровну). Вскипятить 6 ст. л. сбора в 1 л воды, дать настояться и процедить. Втирать в кожу головы 3 раза в неделю. Хорошо помогает и сок крапивы, лопуха, лука.
- Голову хорошо полоскать пивом, разведенным пополам водой.
- Взять 200 г сухого черного хлеба, залить кипятком, размять и нанести на голову. Накрыть пленкой и держать 30-40 минут. Затем вымыть, ополоснуть лимонным соком.
- Кефир, простокваша, кумыс – все это хорошо укрепляет волосы и дает блеск. Чтобы не было запаха молочной кислоты, можно потом ополаскивать голову соком лимона, раствором уксуса: 1 ст. л. на 1 л воды.
- Если волосы сильно секутся, смешать 1 яичный желток, по 1 ст. л. лимонного сока и растительного масла, 1/2 стакана теплой воды. Нанести на 30-40 минут. Затем смыть, ополоснуть – и порядок.

Адрес: Козловой Валентине Васильевне, 198217, г. Санкт-Петербург, ул. Хрустицкого, д. 33, кв. 15

ПРОПОЛИСНАЯ МАЗЬ ПОМОГЛА СРАЗУ!

Номер 26 «Лечебных писем» пришел в декабре. И на странице 13 я прочла письмо «Мазь от радикулита» от Мишина Петра Васильевича из Нижнего Новгорода. Рецепт мне здорово помог прямо сразу!

Автор письма предлагал приготовить прополисную мазь. А прополис у меня дома есть всегда.

Я натерла 30 г прополиса и добавила его в 100 мл доведенного до кипения подсолнечного масла. Полчаса томила на слабом огне. Профильтровала через марлю. И в тот же вечер натерла этой мазью больную поясницу. Укутала пуховой шалью. А наутро мне уже стало легче! Но я повторила процедуру еще 6 раз.

В те же дни из Омска позвонила моя тезка, Валентина Ивановна. Мы с ней часто созваниваемся. Омичка пожаловалась на боль в пояснице. И я ей посоветовала эту мазь. Спустя некоторое время Валентина снова мне позвонила. Новости были уже хорошие: поясница у Вали болеть перестала. Полагаю, что мазь избавит также и от болей в суставах.

Благодарю Петра Васильевича Мишина!

Адрес: Карповой Валентине Николаевне, 428000, Чувашия, г. Чебоксары, г/п, а/я 222

ТУБЕРКУЛЕЗ СДАЕТСЯ

Прочитала просьбу Елены Михайловны из Ивановской области в №1 за этот год. И решила написать народный рецепт, которым я пользуюсь при лечении своего внука.

Служил он в ВДВ и, прослужив год, попал в госпиталь с туберкулезом. Прошел там курс лечения. И вот, чтобы его поддержать, я делала такое снадобье.

Промыть листья алоэ, трехлетнего или старше, обрезать колючки. Пропустить листья через мясорубку, чтобы получился 1 стакан массы. Добавить по 1 стакану нутряного топленого жира, свиного или козьего, топленого домашнего сливочного масла и меда. Перемешать, сложить в эмалированную кастрюлю и нагреть, но не кипятить, а растопить. Всыпать пачку какао. В эту горячую массу вбить по очереди 10 штук домашних куриных яиц очень быстро, постоянно помешивая. Получится коричневая приятная масса. Сложить ее в банки, когда остынет, и поставить в холодильник. Употреблять утром натощак по 1 ст. л. Запивать стаканом теплого молока с 1 ч. л. нутряного жира в 1-й день, во 2-й – с 1 ч. л. сливочного масла, а в 3-й – меда. И так – каждое утро за 30 минут до завтрака, чередуя, пока снадобье не закончится.

Делала внуку такое снадобье 2 раза в год на протяжении 3 лет подряд. Ему уже 29-й год пошел, флюорографию проходит регулярно, и пока все хорошо. Может, еще кому-то поможет рецепт.

Адрес: Елизарьевой Валентине Ивановне, 353212, Краснодарский край, Динской р-н, ст. Нововеличковская, ул. Ровная, д. 14. Тел. 8-961-591-34-37



СТАРИННЫЕ БАЛЬЗАМЫ

Поделюсь рецептами, которые еще не встречала в газете.

● **Наидревнейший рецепт бальзама.** С весны и до 7 июля (праздника святого Иоанна Предтечи) собирают в 3-литровую банку цветки по 1 штучке. Я начинаю с мать-и-мачехи, вербы, которые первыми зацветают. Потом – все-все цветы: луговые, садовые, полевые, лесные. Например, у пиона, лилии беру по 1 лепестку. Заливаю хорошей водкой. Банка 1 месяц стоит в темноте. Потом на 1 месяц ее надо закопать в землю, лучше под яблоню, закатав металлической крышкой. После этого процедить, разлить по малым емкостям, плотно закрыть и пользоваться. Я добавляю настойку в обычный чай по 1 ч. л., когда хочу. Знающие люди сказали, что лекарство почти гомеопатическое.

● **Отличный рецепт для иммунной системы.** Дал мне его старый профессор-медик. Смешать по 1 стакану соков: лимонного, свекольного, морковного. Добавить 1 стакан меда. Получится около 1 л состава. Пить его 3 раза в день по 1 ст. л. Особенно хорошо – в начале лета и зимы. Очень вкусно! И помогает при всех-всех болезнях.

Желаю вам радости, веры, мира, здоровья, любви!

Адрес: Молчановой Лилии Валентиновне, 144005, Московская обл., г. Электросталь, Ногинское шоссе, д. 16, кв. 112

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕЙ КОЖИ

Посылаю в нашу копилку свои рецепты.

1. Бородавки:

● смазывать их отваром полыни 4-5 раз в день. На 20 г измельченной травы – 1 стакан кипятка. Прокипятить 15 минут на водяной бане;

● обрабатывать свежим срезом молодого картофеля несколько раз в день;

● прикладывать печеную луковицу на ночь;

● смазывать соком чистотела, или одуванчика, или росянки крупнолистной;

● наносить на бородавки измельченные ягоды красной рябины.

2. Мозоли:

● сложить луковую шелуху в стеклянную банку с крышкой и залить уксусом на 2 недели. Затем, достать шелуху и, слегка ее подсушив, наложить на мозоль. Заклеить лейкопластырем на ночь. Утром распарить и соскоблить пемзой;

● прикрепить на ночь корку лимона с мякотью. Утром распарить и почистить пемзой. Повторять 2-3 дня;

● распарить в горячей воде и наложить на мозоль свежую живицу сосны либо ели. Заклеить лейкопластырем на сутки;

● сделать лепешку из разогретого прополиса и небольшого количества бараньего жира. Наложить ее на мозоль, прибинтовать. Через несколько дней мозоль обычно проходит.

3. Угри:

● в стеклянный флакон с пробкой положить лепестки белой лилии и залить водкой на 2 недели. Протирать кожу настойкой перед сном;

● протирать кожу настоем мяты: 20 г травы на 1 стакан кипятка;

● срезанные листья алоэ положить в темное место на 10 дней, затем измельчить и выжать сок. Протирать кожу вечером;

● сделать настой: 10 г цветков арники на стакан кипятка. Использовать так же;

● протирать кожу настоем укропа или эвкалипта;

● приготовить настой подорожника: 50 г измельченных листьев на 1 стакан кипятка. Горячим настоем смачивать марлевую салфетку и накладывать как компресс на кожу лица. После снятия ополаскивать холодной водой.

Адрес: Сорокиной М.Ф., 603069, г. Нижний Новгород, а/я 122

СОВЕТЫ СЕРДЕЧНИКАМ

При сердечной аритмии рекомендуются вегетарианская диета, отказ от алкоголя и курения, крепкого чая и кофе. Есть и другие советы. Очень полезны свежие и сушеные абрикосы, сок, компот, варенье из них. Следует ограничить употребление сахара, крахмала и молочных продуктов.

Пить чай из цветков фиалки трехцветной. И принимать 2-3 раза в день после еды по 1 ст. л. зверобойного настоя: 1 ст. л. травы залить стаканом кипятка, остудить и процедить.

Также помогают следующие рецепты.

● При мерцательной аритмии и тахикардии смешать по 1 ст. л. цикория, цветков календулы и боярышника, 2 ст. л. травы любистка. Размолоть в кофемолке и залить 1 л кипятка. Кипятить не более 30 секунд, настаивать 1 час. Процедить и пить по 2 ст. л. 7 раз в день.

● Если давление понижено, принимать ванны с маслом розмарина, аира. Смешать несколько капель (не более 15) с 1 стаканом сметаны и растворить в ванне. Температура воды – 35 градусов, время процедуры – 20 минут.

● Тем, у кого тахикардия (учащенное сердцебиение) и гипертония, помогает сбор: по 1 ст. л. цветков календулы, листьев мелиссы, травы сушеницы; 2 ст. л. мяты; 0,5 ч. л. руты. Размолоть все в кофемолке, взять 2 ст. л. порошка и залить 1 л кипятка. Кипятить не более 30 секунд, настаивать 1 час. Процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Желаю всем здоровья. Лечитесь!

Адрес: Яковлевой Нине Ивановне, 399910, Липецкая обл., Чаплыгинский р-н, ст. Троекурово, ул. Сенная, д. 55

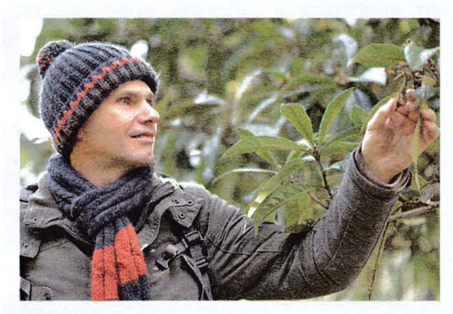
Цитата

Если после беседы с врачом вам не стало легче, значит это – не врач.

Бехтерев

ВСЕМОГУЩАЯ МУШМУЛА

Мое любимое время года – весна. Природа оживает, все и вся вокруг радует. А в прошлом году в эту пору мне удалось побывать в гостях у подруги, которая живет в Крыму. И впервые увидела, как цветет мушмула. Аромат – нежный, красота цветов – неописуемая!



Мушмула – растение в лечебном плане весьма ценное. Особенно полезны листья мушмулы, которые содержат большое количество биоактивных веществ, благотворно влияющих на организм. Например, есть так называемые муколитические агенты, которые способствуют выходу накопившейся слизи из бронхов. Есть и антиоксиданты, нейтрализующие в организме свободные радикалы – эти, надо сказать, весьма вредоносные объекты.

Продолжая перечислять полезные свойства мушмулы, не могу не упомянуть о том, что в растении содержится амигдалин. Это еще одно активное вещество листьев, необходимое при детоксикации печени. Амигдалин, выступая в качестве сорбента, улучшает способность печени избавляться от токсинов и ядов.

Помимо этого, полифенольные составляющие и гликозиды, которыми так богата мушмула, помогают уничтожить вредоносные бактерии в кишечнике. Поэтому мушмула всегда выручит вас при диарее!

А метод борьбы со всеми перечисленными выше заболеваниями один – употребление отвара, приготовленного из листьев мушмулы.

Возьмите 2 ст. л. нарезанных листьев мушмулы, залейте 0,5 л воды, доведите до кипения, прокипятите 10 минут, снимите с огня и настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

Успехов и весеннего настроения!

Жуков И.И., г. Зеленоградск

УКРЕПЛЯЕМ ДЕСНЫ

Я избавилась от пародонтоза благодаря шалфею, ромашке, коре дуба и горцу змеевидному. Эти дары природы укрепили мои десны и устранили воспалительный процесс.

Но сейчас я хочу более подробно рассказать о горце змеевидном. Его мало кто знает! А это, несомненно, настоящее сокровище! Основные лечебные свойства горца змеевидного связаны с его вяжущим действием. Растение содержит много дубильных веществ, а в его корнях полным-полно аскорбиновой кислоты. При внутреннем применении препараты горца змеевидного регулируют функцию пищеварительного аппарата, что помогает при пародонтозах, связанных, как правило, с нарушениями работы желудка и кишечника.

Кроме того, горец обладает кровоостанавливающим и противовоспалительным действием. И поэтому его полезно использовать как наружное средство для полоскания полости рта.

Для приготовления настоя 3-4 ч. л. измельченных корней горца залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут, процедите и используйте в теплом виде для полосканий и примочек на десны.

Броневич Ю., г. Руза

ГУСИНЫЕ ЛАПКИ ДЛЯ ВАШИХ НОГ

У свекра на ногах появились трофические язвочки. Выручило растение со смешным названием «гусиные лапки». Внешне оно не особо привлекательное, зато полезное. Поскольку гусиные лапки имеют сильные бактерицидные и ранозаживляющие свойства, то маленькие язвочки исчезают быстро. Сначала происходит очищение язвочки от гнойной массы, а затем – «оживление» тканей, т.е. в полной мере запускается процесс регенерации.

Надо взять 200 г сливочного масла, растопить его, смешать с 4 ст. л. истолченной в порошок сухой травы гусиных лапок, затем прокипятить 5 минут на водяной бане, остудить. И потом 2 раза в день наносить небольшое количество мази на больные места на ногах.

Также этой мазью можно обрабатывать растрескавшуюся кожу на пятках.

Зинкина Нина, г. Лодейное Поле

КОНТРОЛИРУЕМ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Гуляя по лесу, вы замечали на стволах лиственниц белые наросты, похожие на крупные цветочки? Это лиственничная губка, иначе ее называют еще агариком. И вот этот «паразит», пристроившийся на стволе дерева, – просто спасение для диабетиков!

Ученые выяснили, что лиственничная губка имеет такие вещества, которые нормализуют обменные процессы и влияют на уровень глюкозы в крови.

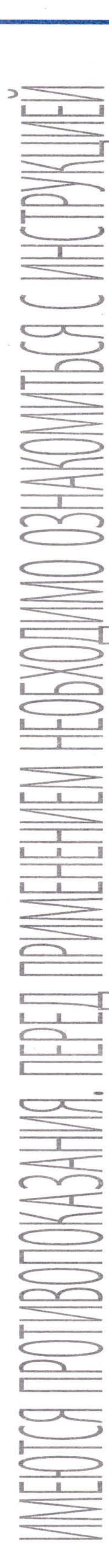
Я, как диабетик со стажем, чего только не перепробовала! Испытала на себе и действие отвара лиственничной губки. И могу сказать, что она действительно благотворно влияет на организм – уровень глюкозы в период использования этого отвара всегда был в норме.

Но к этому средству я прибегаю не слишком часто – раз в три месяца, проводя лечебный курс в течение 10 дней. А потом использую другие травы.

Для приготовления отвара возьмите 1 ст. л. измельченной в порошок лиственничной губки, залейте 1,5 стакана воды, прокипятите 30 минут на слабом огне, настаивайте 4 часа, процедите. Принимайте 3 раза в день перед едой по 1 ч. л.

Перед тем как использовать лиственничную губку, не забудьте проконсультироваться у своего лечащего врача.

Юлкова Екатерина, г. Зеленоградск


ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

УСТРАНЯЕМ ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕЛОМА

Прочитала в «ЛП» №1 за 2015 г. призыв о помощи под заголовком «Злополучный перелом» и поняла, что болезнь – в точности как была у меня. Очень хочу, чтобы мои советы и опробованные методы помогли Сабанцевой Т.Е. выйти из этого лабиринта.

В 2011 г. моя правая рука оказалась в гипсе вследствие перелома, а в медкарте появилась запись травматолога: перелом луча в типичном месте справа со смещением. Жуткие боли, фиолетово-красные отеки сковали руку. Целый месяц страданий и ощущения загнанности в капкан. Несколько раз расширяли, надсекали всевозможными медицинскими приспособлениями удушающий гипс, но облегчения не наступало. После освобождения руки из плена врач долго изучала повторный рентгеновский снимок и сообщила новый диагноз – синдром Зудека. Неестественный цвет кожи пальцев-сосисок, к тому же совершенно не гнущихся, обеспокоил и врача. Три дня она собственноручно обкалывала мою бедную руку лидокаином. После блокады даже удалось ночью поспать.

4,5 месяца продлилось дальнейшее лечение: массаж, ЛФК, физиопроцедуры. Ежедневно в домашних условиях я продолжала разрабатывать кисть (опасаясь атрофии) по такой схеме.

- Контрастный душ в течение 10 минут на всю руку (холодная вода, затем теплая – горячую нельзя).
- Далее легкое растирание вязаной банной рукавичкой руки от кончиков пальцев до плеча.
- Для разработки кисти вначале сжимала и разжимала поролоновую мочалку, затем заменила резиновым кольцом-эспандером.
- Накладывала на ночь повязку, смоченную в настое чайного гриба, обертывала компрессной бумагой и фиксировала эластичным бинтом.
- Летом делала компрессы со спелой лесной земляникой. Толкла, выкладывала кашицу на 4-слойную марлевую салфетку и обертывала место перелома. Эту процедуру удобно делать на ночь. Внутрь в течение 10 дней принимала мумие – по 1 таблетке, рыбий жир – по 1 капсуле, а также пила однодневный чайный гриб.

А еще в борьбе с недугом мне помог рецепт, которым когда-то поделился летчик-космонавт Георгий Гречко.

Для приготовления снадобья взяла стеклянную банку (3 л) и наполнила свежевыжатым соком из 2 кг лимонов. Вымыла в проточной воде 20 домашних куриных яиц (можно 40 перепелиных) и опустила в сок, не разбивая скорлупу. Накрыла горлышко банки х/б салфеткой и поставила на 20 дней в прохладное темное место. По истечении этого срока выбросила из банки мешочки с желтком, а раздробившуюся скорлупу оставила. Добавила к содержимому банки (0,5 л коньяка), закрыла полиэтиленовой крышкой, взболтала. Все, лекарство готово к употреблению. Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

Так, шаг за шагом, болезнь сдала свои позиции и отступила. И у вас все будет хорошо, только надо в это верить и не опускать руки.

Адрес: Лавской Надежде Ивановне, 241035, г. Брянск, ул. Медведева, д. 5, кв. 216

ИМБИРЬ – УНИКАЛЬНЫЙ КОРНЕПЛОД

Совсем недавно я открыла для себя целебные свойства имбиря, столь высоко ценимого на Востоке и в Америке. Говорят, что имбирь выводит токсины из организма, препятствует развитию раковых клеток, укрепляет органы пищеварения, стимулирует умственную деятельность, очищает печень, повышает иммунитет. От себя добавлю, что один прием сока имбиря в кефире снижает сахар в крови на 1-1,5 ммоль/л. Хотя цены на имбирь растут, все равно его покупаем, так как для стариков это самая скорейшая скорая помощь.

Гипертония

Даже если у вас очень высокое давление, но рядом с домом стоит куст калины с примороженными гроздьями ягод, а в доме есть имбирь и мед – болезнь вам не страшна.

- Сорвите 20-25 ягод, залейте их стаканом кипятка, разомните ягоды, добавьте в сироп 1 ч. л. сока имбиря и настаивайте как чай. Затем используйте настой как заварку для чая.
- Пейте чай с медом несколько раз в день. В мед заранее должен быть добавлен имбирь: на 0,5 л меда 1 ст. л. сока имбиря.
- Семена укропа с порошком имбиря хорошо помогают при гипертонии, стенокардии, хронической коронарной недостаточности, бессоннице. Залейте 1 ч. л. семян укропа и 1/2 ч. л. порошка имбиря 2 стаканами воды, доведите до кипения, оставьте на медленном огне без кипячения на 2-3 минуты, процедите, настаивайте, пока не остынет. Пейте с имбирным медом по вкусу 4-5 раз в день за 20 минут до еды.

Ангина

Можно погасить даже самую тяжелую ангину за 1 день. Для этого приготовьте имбирно-чесночную воду для полоскания горла и чесночный настой для питья – это нетрудно.

- Имбирно-чесночная вода для полоскания горла. Взять 1 среднюю головку чеснока, выдавить сок, добавить 1 ч. л. порошка имбиря и залить 1 стаканом кипятка. Таким настоем, когда он остынет, надо каждый час полоскать горло.
- Одновременно каждый час надо пить по 1 ст. л. чесночного настоя. В 1/4 стакана горячей имбирной воды выдавить сок 1 зубчика чеснока. Чтобы приготовить имбирную воду, надо в 1 стакан кипятка влить 1 ст. л. сока имбиря.

Неврозы

При гипертонической неврастении, истерии, неврозе с повышенной возбудимостью очень полезен следующий сбор.

- Смешать по 1 ч. л. сухих измельченных цветков календулы, ромашки, травы душицы, пустырника, крапивы, плодов тмина и шиповника. Залить все 1 л кипящей имбирной воды, утеплить и настоять 3 часа. Принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды и через час после еды.

Чувствуя, как положительно действует на меня имбирь, весь прошлый год я добавляла по 1/2 ч. л. мелко натертого свежего имбиря в каши, салаты, кефир, пила чай с заваркой из зеленого чая и имбиря. Желаю всем здоровья и добра.

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, д. 22



ПАЛЬЧИК НЕВЕЛИК, ДА ХОДИТЬ НЕ ВЕЛИТ

Микрокристаллические артриты – это группа заболеваний суставов, вызываемых отложением в них микрокристаллов различного состава – чаще всего микрокристаллами мочевой кислоты (подагра) и пирофосфата кальция (пирофосфатная артропатия).

Подагра характеризуется развитием воспаления суставов, связанного с образованием микрокристаллов мочевой кислоты (уратов) на фоне гиперурикемии – повышения уровня мочевой кислоты в крови. Ураты накапливаются в различных тканях, прежде всего в хряще суставов нижних конечностей с частым вовлечением сустава большого пальца ноги (примерно у 75% больных).

В зависимости от того, где откладываются микрокристаллы уратов, боли могут возникнуть в коленях, тазобедренных суставах, спине, пояснице, суставах рук, ног и даже копчике. Реже наблюдается артрит мелких суставов кистей (более характерен для «женской» подагры), лучезапястных и локтевых суставов. Периодическое попадание кристаллов мочевой кислоты в синовиальную полость суставов приводит к развитию острой воспалительной реакции. Болезнь развивается исключительно у мужчин среднего возраста, у женщин подагра может развиться в пожилом возрасте.

Чем вызывается боль в суставах? Соли, которые откладываются в хряще суставов, раздражают имеющиеся там нервные окончания и вызывают болезненные ощущения. Чтобы утихомирить боль, нужно изгнать соли из хрящей суставов. Сама матушка-природа предусмотрела на этот случай цветок очиток большой (живое дерево). Это многолетнее травянистое растение с сочными, мясистыми, продолговато-овальными листьями и мелкими цветками с бело-розовым крапчатым венчиком. Очиток большой не является редким растением, и травники знают, где его найти. Некоторые даже выращивают его дома. В соке листьев этого растения содержатся яблочная, лимонная и щавелевая кислоты. Лечебное действие очитка большого объясняется тем, что содержащиеся в нем кислоты, проникая через поры кожи, растворяют отложения солей в хрящах суставов, а также солей, которые откладываются в толще кожи.

У одной знакомой заболели колени, трудно было ходить на работу. Она услышала, что вылечить колени можно – нужно только найти цветок очиток. Цветок был найден и взращен, а разводится он быстро. Женщина отщипнула 3 цветущих стебля, провернула в мясорубке и залила чекушкой водки. Делала компрессы с этой настойкой, и боль исчезла. Соли, отложившиеся в коленных суставах, растворились под действием кислот, содержащихся в листьях очитка большого.

Не знаю, как лечат подагру другие, но я вылечила ее за одну процедуру. У меня во время ходьбы возникали боли в большом пальце ноги, особенно когда под ногой оказывалась неровность в виде камешка или гальки. Шли годы мучений, а причину их я не знала. Помогла передача Малышевой, в которой она обмолвилась, что боль в большом пальце ноги – это отложение солей. Это был мой шанс избавления от боли. Я тут же отщипнула поросль цветка очитка большого, который красовался на подоконнике. Пропустила ее через мясорубку, чуток разбавила водкой и размешала. Жидкость слила в пузырек, а жмыхом растерла большой палец ноги, который не давал жить без боли. А когда утром встала, то поняла, что боли больше нет. Живите и вы без боли. Да здравствует очиток большой!

Адрес: Кудриной Д.П., 427960, Удмуртия, г. Сарапул, ул. Гоголя, д. 58б, кв. 48

КУРКУМА ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

Щитовидная железа вырабатывает очень важные гормоны, без которых ни один орган нашего организма не может работать. Люди, у которых щитовидка больная, знают, сколько мучений она приносит. Меня щитовидная железа беспокоила долго. Я испробовала много лекарственных трав – улучшения не было. Но однажды я познакомилась со старушкой-врачом, которая мне посоветовала для лечения щитовидной железы принимать по 1/3 ч. л. куркумы. Я познакомилась с этой пряностью поближе. Оказалось, что все жители Астраханской области пьют из нашей матушки-Волги водичку, в которой нет йода. А в куркуме есть йод. Я принимала куркуму 3 дня, и моя щитовидка перестала меня мучить.

В состав куркумы входят эфирные и жирные масла, фенольные соединения (куркумины), полисахариды, жиры, кальций, железо, фосфор, йод, витамины С, В1, В2, В3. Куркума рекомендуется ослабленным после хронической болезни, очищает и согревает кровь, способствует нормализации функции поджелудочной железы. Лечит язву желудка, гастрит, гепатит, очищает кровь от стафилококковой инфекции, выводит из организма токсины, снижает сахар в крови и регулирует в ней количество холестерина. Применяется как глистогонное средство. Подавляет гнилостную микрофлору в кишечнике, очищает его от излишней слизи. Куркума – натуральный антибиотик. Паста из куркумы – средство против экземы, зуда и фурункулов.

В российской фармацевтике куркума входит в состав лекарства холагол, применяемого при холециститах, желчнокаменной болезни, желчных коликах.

Принимать куркуму советуют по 0,5 ч. л. на 0,5 стакана теплого молока. Но она противопоказана детям до 2 лет.

Я принимаю 3 раза в неделю по 0,5 ч. л. куркумы на стакан кипяченой теплой воды, и моя щитовидка молчит, начала вырабатывать гормоны. Я почувствовала, что у меня здоровье стало прибавляться, а ведь это радость для человека!

Адрес: Павленко Нине Андреевне, 416432, Астраханская обл., Лиманский р-н, с. Кряжевое, ул. Почтовая, д. 60, тел. 8-961-055-27-28

Цитата

Ничто так быстро не старит человека, как постоянная мысль о том, что он стареет.

Г. Лихтенберг

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ЦЕЛЕБНАЯ ВЕРБЛЮЖЬЯ КОЛЮЧКА

Когда-то давно я внезапно заболела циститом. Температура до 40, страшные рези, постоянные позывы... Муж принес охапку верблюжьей колючки, которая меня вылечила. Плюс какие-то 2 таблетки – и циститом я больше не болела. Хотелось бы узнать мнение специалиста: что же такого в этой колючке?

Адрес: Макеевой Людмиле Михайловне, 346905, Ростовская обл., г. Новошахтинск, ул. Радио, д. 54, кв. 20

Уважаемая Людмила Михайловна, верблюжья колючка – растение из семейства бобовых, полукустарник высотой до 1 м. Действительно колючий, но с нежными розовыми или красными цветочками, напоминающими мотыльков. Они появляются в мае вместе с листьями и остаются до глубокой осени. А в июле созревают плоды в стручках. Растет колючка в пустынях, южных степях, на пустырях, глинистых и щебнистых почвах.

Она встречается не только в вашей местности или, к примеру, в Западной Сибири, но и в Средней Азии, Казахстане, где ее называют «джантак». В пустыне корни колючки уходят вглубь на 20 метров, добираясь до влаги. В некоторых местах это одно из главных пастбищных растений. Но оно пригодно не только в качестве корма для животных. Используют колючку и для лечения. Заготавливают во время цветения. Берут и наземную часть, и корни (с июня по октябрь). Потом измельчают и сушат под навесом, часто переворачивая. Хорошо просушенное сырье убирают в матерчатые мешки, в которых оно хранится 1 год. Корни держат отдельно в бумажных пакетах не более 2 лет. Так что вы можете заготовить себе верблюжью колючку, если она однажды уже выручила вас.

Сильное антибактериальное, потогонное и мочегонное растение помогает и при цистите, и при других недугах. Замечено, что снадобья из верблюжьей колючки подавляют активность стрептококков и стафилококков. Поэтому в народной медицине его применяют как отхаркивающее средство. Отваром, настоем полощут воспаленное горло. Их пьют при колитах, дизентерии, многих других желудочно-кишечных расстройствах, так как растение богато и дубильными веществами. Его используют для лечения геморроя, язвы, экземы и прочих кожных недугов. В нем много витаминов С, К, группы В. Есть каротин, алкалоиды, урсоловая и другие ценные кислоты. Колючка богата эфирными маслами, смолами, флавоноидами, сахарами. Так что это еще и общеукрепляющее средство, известное людям очень давно. Еще Авиценна рекомендовал снадобья из верблюжьей колючки. Сохранились и простые народные рецепты.

- При лечении расстройства желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни, гастрита применяют сок этого растения в свежем виде. А если сухую траву, то 3 ст. л. травы на 2 ст. крутого кипятка, варим на водяной бане 5 минут, снимаем с огня, настаиваем еще в течение часа, процеживаем и отжимаем. Траву пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды не менее 7 дней, а лучше 21 день, если нет запоров.
- При простуде и гриппе, любом кашле, отите, ангине 3 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка. Прокипятить на медленном огне 3-4 минуты. Снять с плиты и оставить до полного остывания. Процедить, отжав траву. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Этим же отваром полоскать горло и закапывать нос.
- Масло для больных ушей и носа готовят так. Собрать 1 стакан свежих цветков и листьев. Хорошо помять в кастрюльке толкушкой и залить доверху растительным маслом (примерно 1 стакан). Поставить в духовку на 1 час при температуре 100-120°. Затем выключить огонь и оставить до полного остывания. Процедить, отжать и разлить по маленьким флаконам. Хранить в холодильнике. Закапывать 2-3 раза в день в уши и нос. Благодаря такому маслу хорошо заживают порезы, ожоги, экземы. Его успешно используют и для лечения эрозии шейки матки.
- Как слабительное средство применяют отвар из корней: 2 ст. л. на 1 стакан кипятка. Прокипятить на медленном огне 5-6 минут, настоять 30 минут, процедить, отжать и выпить теплым натощак.
- Настойка из сухой травы: 100 г на 0,5 л водки. Выдержать 21 день в темном месте, периодически встряхивая. Принимать по 30-40 капель с 1/2 стакана горячей воды. При ангине таким раствором хорошо полоскать горло. Им промывают и гнойные раны.

Противопоказание – камни в почках.

НЕКОТОРЫЕ СЕКРЕТЫ СУ-ДЖОК

Расскажите, пожалуйста, подробнее о су-джок-терапии! Что это за методика, как она действует?

Котова Людмила, Алания, г. Владикавказ

Су-джок – одно из направлений восточной медицины. Эту методику диагностики, лечения и оздоровления разработал южнокорейский профессор Пак Чже Ву. В переводе с корейского языка «су» – кисть, а «джок» – стопа. На кистях и стопах расположены особые точки, воздействуя на которые, специалисты и получают нужные результаты.

По восточным канонам, согласно закону соответствия большое отражается в малом, а малое – в большом. Так и на теле человека есть точки соответствия, связанные со всеми органами, системами. Если какой-то орган нездоров, связанные с ним точки на кистях, стопах становятся болезненными, чувствительными. Позднее подобные зоны были открыты на ушных раковинах. Возникла аурикулярная су-джок-терапия. Латинское слово auricula означает «ушная раковина». Такие зоны есть и на волосистой части головы (отсюда – скальпотерапия). Находя их и воздействуя на них, су-джок-терапевт может помочь человеку справиться с заболеванием.

Чем именно стимулируют точки? Например, специальными иглами, магнитами, прогреванием. А еще семенами, которые являются биоло-



гически активными стимуляторами. Если нет необходимости пользоваться иглами, значит, нет и боли. Исключается риск повреждения кожи и попадания в организм инфекции.

На сегодняшний день методы су-джок хорошо зарекомендовали себя в лечении самых разных заболеваний. На Востоке они считаются эффективными, безопасными и относительно доступными. Единственная причина, по которой такие методы могут не подействовать, – неправильное их применение. Конечно, чтобы разбираться во всем, надо долго учиться и набираться опыта. Но некоторыми приемами овладеть несложно. Благодаря им вы можете помочь себе и близким. Для этого необходимо знать, где именно на кистях и стопах расположены проекции тех или иных участков тела.

Запомнить подробности легче всего, посмотрев на свою ладонь. Внутренняя сторона кисти (как и стопы) соответствует передней поверхности тела – животу, грудной клетке. Тому, что мы можем увидеть своими глазами. А наружная (тыльная) сторона – это задняя поверхность тела. На тыльной стороне ладони (стопы) находятся проекции тазовых костей, позвоночника, поясничного отдела и верхней части брюшной полости.

Теперь отведите в сторону большой палец руки. На нем можно выделить 3 важные зоны. Конечная фаланга соответствует голове, средняя – шее, а та, что у основания ладони, – органам грудной клетки. Если захотите больше узнать о проекционных зонах, можете заглянуть в специальные атласы, книги, которых сейчас немало. Но даже не используя семена, магниты и прочие приспособления, просто растирая ладошки со всех сторон, вы улучшаете кровоток в каждом органе. Тем самым стимулируете движение энергии, омолаживаете организм. А ощупывая, проминая кисти, можете найти болезненные точки. Их надо помассировать отдельно. Только не переусердствуйте. Лучше понемногу, но каждый день. Интенсивность поглаживания, растирания, надавливания должна увеличиваться и уменьшаться постепенно. В конце сеанса переходите к легким поглаживаниям. Сначала вы ощутите тепло, как в рукавичках. Затем ладони начнут остывать.

Кроме традиционной, есть еще так называемая система насекомого. Суть ее в том, что верхняя фаланга каждого пальца отвечает за работу головы, средняя – органов грудной клетки, а нижняя – брюшной полости. Представьте, что каждый палец – это человечек с прижатыми ручками, ножками. И части его тела являются зонами проекции ваших органов. Чаще массируйте пальчики, чтобы они оставались теплыми. И у вас все будет хорошо.

МОНОНУКЛЕОЗ: В ГРУППЕ РИСКА – МОЛОДЕЖЬ

Уважаемая Г.Г. Гаркуша, внук болен инфекционным мононуклеозом. Пожалуйста, поделитесь информацией об этом заболевании.

Адрес: Кохоновой Надежде Ивановне, 124617, г. Москва, Зеленоград, корп. 1412, кв. 42

Другие названия мононуклеоза – ангина моноцитарная, доброкачественный лимфобластоз, болезнь Филатова, вирус Эпштейна – Барр. В просторечии – поцелуйная болезнь. Это острое вирусное заболевание передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего со слюной. Например, при поцелуе либо пользовании общей посудой, постелью, полотенцем. Заражение также возможно при переливании крови. У носителя вируса может и не быть явных симптомов болезни.

Передаче вируса способствует скученность людей. Поэтому нередко случаются вспышки мононуклеоза в общежитиях, интернатах, летних лагерях и детских садах. Пик заболеваемости приходится на возраст 14-18 лет. Запретить подросткам целоваться, конечно, невозможно. И оградить малышей от заражения вирусом через игрушки в детском саду тоже сложно. Но ограничить тесный контакт с болеющим в острый период необходимо. Очень важно соблюдать правила гигиены.

Инкубационный период может длиться от 5-7 до 21 дня (по другим источникам – до 1,5 месяца). При остром мононуклеозе быстро подскакивает температура. Больные жалуются на головную боль, боли в горле при глотании. Лихорадка с ознобом, усиленным потоотделением, ломотой в теле в некоторых случаях не проходит больше месяца. Нос часто заложен, дышать трудно, лимфатические узлы на шее увеличены. У большинства больных в разгар заболевания отмечается увеличение печени и селезенки. Развивается желтушный синдром, в крови растет уровень билирубина и трансаминазы. В среднем через 2-3 недели самочувствие обычно улучшается. Но болезнь, как правило, не проходит быстро, обострения случаются в течение 1,5-2 лет. Наиболее частое осложнение – присоединение бактериальной инфекции.

При подозрении на мононуклеоз необходимо тщательное обследование, в которое входит и УЗИ брюшной полости. Очень важно различать эту болезнь и другие, с похожими симптомами. К ним относятся, например, ВИЧ, цитомегаловирус, фолликулярная ангина, дифтерия, острый лейкоз. Если вашему внуку уже поставили точный диагноз и сомнений не осталось, то следует учитывать вот что.

На самом деле мононуклеоз – доброкачественное заболевание, которое поддается лечению. Но если присоединяется вторичная инфекция, что случается нередко, могут быть тяжелые осложнения. Например, пневмония, миокардит, энцефалит, менингит. Поэтому соблюдайте назначения врача. Если нет вторичной инфекции, то лечение проводится без антибиотиков, рекомендуются только противовирусные препараты в максимальных дозах и не менее 2-3 недель. Также необходимы постельный режим, обильное питье, диета №5 и еще 2 недели восстановительной терапии. Не забудьте про общеукрепляющее средства. Для снижения температуры лучше не принимать парацетамол или аспирин. Они могут спровоцировать синдром Рея (энцефалопатию, повреждение печени). Из-за риска для селезенки и печени надо ограничить физические нагрузки.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.
Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».



Страх – это не страшно



Одной из самых естественных человеческих эмоций является страх. Нет человека, который бы чего-нибудь не боялся: зверей, людей, пауков, боли, грозы, высоты, начальства, публичных выступлений... Нам с детства внушают, что страх – это плохо, он мешает жить, его нужно побеждать или хотя бы скрывать. Но что, если чувство страха выполняет какую-то важную функцию? Нужно ли с ним бороться и как? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач и психолог, кандидат наук в области трансперсональной психологии С.Г. ВЫБОРНОВА.

– Светлана Геннадьевна, почему чувство страха может возникать даже в тех случаях, когда нам ничто реально не угрожает? Я заметил это, стоя у стеклянного террариума с огромным живым крокодилом...

– Такой страх несет в себе биологическую целесообразность. Это древний инстинкт, доставшийся людям от их предков животных. Он заложен в нас, чтобы оберегать от опасности, как часть нормальной программы выживания, поскольку страх – одна из наиболее сильных человеческих эмоций. Мы сейчас говорим о страхах инстинктивных, связанных с программой выживания, которые предупреждают нас об опасности, будь то страх перед крокодилом, тигром, змеей – или страх высоты...

Кстати, не путайте страх с теми чувствами, которые мы испытываем ко всяким ползучим насекомым: это не страх, а отвращение, неприятие. Многие народы не боятся насекомых, едят их, подкармливают (в Индии, например), позволяют по себе ползать. Да и наша эмоция, вызываемая теми же тараканами, отличается от страха.

Но я хотела начать с того, что страх – это полезная эмоция, и с ним далеко не всегда надо бороться. Он полезен как часть нашей программы выживания. А если он в какой-то момент мешает, то всегда найдется много способов его обойти или обмануть.

– Однако бывают очень сильные, патологические страхи, которые не так легко обойти...

– Можно представить себе шкалу, на которой субъективная степень страха как-то сопоставлена с реальной опасностью. Норма – это страхи, которые испытывает большинство людей в обычных ситуациях. Но встречается и патология – это фобии. Они могут быть связаны с необоснованными страхами или патологической реакцией на опасность. То есть опасность в этом случае присутствует, но реакция на нее слишком сильная. Человек, подверженный фобии, настолько боится, что у него возникает физиологическая симптоматика, в том числе сосудистые реакции – вплоть до обмороков, и даже развиваются психические нарушения. Как правило, фобия – это невроз, он лечится.

Но есть и противоположная патология, связанная с тем, что у некоторых людей снижен барьер страха. И не потому, что они очень смелые, хотя такие тоже есть. Этот барьер снижен у людей, обладающих какими-то умственными нарушениями. У них страх не выражен как раз из-за того, что они умственно отсталые, отупевшие.

– Наверное, по этой шкале наши «выживанческие» страхи представляются нормой?

– Да, это нормально – бояться зайти в клетку к тигру или стоять на обрыве без ограждения. Но есть люди, которые подвержены паническим страхам, то есть страхи ими управляют. Например, человек боится машин и в машину никогда не садится. Это уже на грани патологии.

Бывает страх полетов на самолете. Люди объясняют его тем, что самолет может упасть, хотя вероятность этого гораздо меньше, чем шанс погибнуть при переходе дороги под колесами машин. На самом деле, пока не было этих репортажей с мест крушения самолетов, многие даже не слышали, что самолеты падают. По крайней мере, страхов было гораздо меньше. Да и те были связаны скорее с неприятными ощущениями при взлете и посадке – это и порождало у людей страх.

– Давайте перейдем к «высшим» страхам, связанным с высшей человеческой деятельностью...

– Эти страхи скорее психологические. Они связаны не с выживанием, а с потерей признания в обществе, уважения, интереса к себе со стороны. Такие страхи указывают, что комфортно для данного человека, и обозначают границы зоны комфорта, в которой он, как правило, живет. Это зона, где он четко осознает свое место в жизни, где его уважают, любят, где не обидят. Зона комфорта обычно включает довольно узкий круг общения, привычные пути перемещения. Психологи отмечают, что с возрастом границы этой зоны естественным образом начинают сужаться. Например, человек в 70 с небольшим лет, который всю жизнь плавал по морям и океанам на исследовательском судне и побывал во многих передрягах, внезапно заявляет, что перемены – это плохо. «Почему, – спрашиваю, – ведь бывают же хорошие перемены?» «Нет, – говорит он, – зачем? Не нужно перемен». С годами человек привык к определенным условиям жизни, и все, что хоть немного отклоняется от привычного течения, вызывает у него дискомфорт.

Отсутствие перемен, стабильность для многих означают безопасность. Я знаю пожилых людей, которые сужают свои границы до того, что уже не выходят из дома, хотя физи-



чески вполне на это способны. И с психикой у них все в порядке, но они боятся выходить, стараясь снизить риск до минимума. Страх указывает им, что они приближаются к границе комфорта, к привычным границам своего мирка. Но мыслящий человек должен делать все возможное, чтобы не сужаться в одну точку, а расширять свои границы, всю жизнь атаковать, идти на страх.

– Бороться со страхом?

– Бороться с чем-то внутри себя, избавляться от того или этого – неправильно. Правильно – принимать то, что обнаруживаешь в себе, даже если это не нравится. Как можно отвергать часть себя? Сначала прими себя таким, каков ты есть, а потом меняйся!

Возьмем пример, когда я боюсь публичных выступлений настолько, что у меня язык примерзает к гортани, но хочу от этого страха избавиться. Скорее всего, я считаю, что страх – это плохо (бояться стыдно!), и начинаю его скрывать. Я хочу выглядеть перед людьми смелым и, естественно, скрываю, что боюсь публичных выступлений. А как это скрыть? Один из вариантов – избегать ситуаций, где по необходимости пришлось бы выступать. И получается, что уже страх управляет моей жизнью, выбирает, чем мне заниматься. А я начинаю ему поддаваться.

– А разве можно по-другому?

– Да, можно. Допустим, я принимаю себя. И говорю себе: я имею право бояться. В этом нет ничего плохого, это моя особенность. Перестав считать страх чем-то плохим, перестав его стыдиться и от него прятаться, я могу в разговоре сказать собеседнику: «Знаешь, а я этого боюсь». Даже во время публичного выступления можно признаться: «Я никогда раньше не выступал, я ужасно боюсь…» – и услышать смех и одобрение публики.

И получается, что если я вдруг начинаю себя принимать, признаваться в этом себе и другим, то мир, как правило, отвечает. Кто-то ободряет, кто-то рассказывает, как он сам боялся и что ему помогло, дает хорошие советы. Я принимаю помощь мира, тренируюсь, страх проходит.

Мои страхи – это показатель моих границ. Поэтому надо штурмовать границы, расширять пределы своих возможностей, считая, что страх – это нормально, это повод к действию.

– Как быть, если вечно мучает страх сделать что-то плохо или не идеально, завалить поручение, провалиться на экзамене? Чем больше боишься, тем хуже результат…

– Да, боязнь сделать дело не идеально мешает выполнить его вообще. Это качество называется перфекционизмом. Я знаю немало таких историй, когда человеку казалось, что он «недотягивает», и дело доходило до изменения жизненного пути, до ломки карьеры. А причина здесь, мне кажется, та же самая: человек не допускает возможности быть несовершенным. Он все время сравнивает себя с неким надуманным идеалом. У него может быть какая-то референтная группа или значимое лицо, которое говорит: ты сейчас делаешь плохо, а надо вот так. Особенно сильному воздействию подвергается психика ребенка, если в качестве значимых лиц выступают родители.

Леонард Орр, создатель ребефинга, выделил одну из базовых психических травм человека – «травму родительского неодобрения». От нее-то часто потом и рождается перфекционизм с его страхами. Родители когда-то были недовольны, и вот ребенок, став взрослым, продолжает все время доказывать, что он достоин любви, внимания, уважения. Реже бывает, что человек сам – то ли из книг, то ли из собственной головы – формирует какую-то надуманную идею о себе и пытается ей соответствовать.

– Как можно справиться с этой проблемой?

– Так же, как и со страхом. Принять себя. Принять, что я индивидуален, что имею право на ошибку, право сделать плохо. Кстати, сегодняшнее «плохо» может завтра оказаться достижением, за которое вас как раз и будут ценить.

К тому же есть целый ряд эффективных психологических приемов. Например, вы представляете себе, что будет, если вы сделаете плохо, – чем это может вам грозить. Порой такое представление помогает понять, что бояться в общем-то незачем.

Другой прием – понять, что я несовершенен, но могу стать совершенным – для этого требуется тренировка. И вы спокойно, планомерно занимаетесь улучшением, если что-то не получается. В любом случае, принять себя таким, как есть, – это отправная точка для дальнейшего развития.

Порой избавиться от страха не удается именно потому, что человек ставит это своей целью. Если же цель – не избавиться, а понять причину страха, докопаться до его истока, то страх сам начинает уходить. Разрешить эту глубокую внутреннюю проблему можно с помощью обычной медитации.

При длительных и регулярных упражнениях происходит погружение вглубь, когда у человека начинают всплывать воспоминания, в том числе из детства. И в какой-то момент может всплыть конкретная ситуация, в которой он впервые испытал этот страх неодобрения.

– Разве медитация помогает от страха?

– Медитация позволяет, во-первых, отрешиться от груза насущных проблем, а во-вторых, посмотреть на свои страхи со стороны, разобщиться с ними и зачастую увидеть их несостоятельность. Пережить состояние, когда я смотрю на свой страх со стороны и в этот момент не боюсь (хотя причина страха никуда не делась), порой бывает достаточно, чтобы страх уже не охватывал меня целиком. Я запомню это состояние взгляда со стороны и смогу в любой момент посмотреть на свой страх со стороны. В психологии это называется разобщение. Когда я разобщена со страхом, он уже не занимает большую часть моего сознания.

Другой подход – разбить задачу на маленькие шаги. Например, при страхе публичных выступлений сначала научиться улыбаться. Задавать вопросы. И вдруг вы замечаете, что вам уже нравится, у вас получается, возникает контакт со слушателями… Показателем правильности пути служит радость. Если ради преодоления страха вы пошли на него, чуть-чуть преодолели, и это вас обрадовало – значит, вы действуете правильно. Потому что преодоление страха – это путь к большей свободе.

Нельзя стоять на месте. Жизнь – это всегда движение: либо в одну сторону, либо в другую. Атакуйте свои границы. Желаю вам двигаться вперед!

Беседовал Александр Герц



Знакомьтесь: чина луговая

Именно так – «очень привлекательная« – переводится с латинского название этого растения из семейства бобовых. Мы знаем о нем крайне мало. Чина луговая больше известна как кормовая культура. Часто ее используют и в декоративных целях. Но с давних времен она применяется и в народной медицине многих стран мира.

АППЕТИТНЫЙ СБОР

Часто после болезни в пожилом возрасте пропадает аппетит. И это замедляет выздоровление, поскольку сил не хватает. В таком случае я использую травяной сбор.

Смешиваю поровну измельченную траву чины луговой, полыни горькой и золототысячника. Заливаю в термосе 1 ст. л. сбора 0,5 л горячей кипяченой воды, настаиваю примерно час и процеживаю. Пью по 1/4 стакана за полчаса до еды.

На вкус настой горький. Он раздражает вкусовые рецепторы слизистой оболочки рта, языка. Поэтому рефлекторно усиливает выделение желудочного сока, что и вызывает здоровый аппетит. А заодно восстанавливает полезную микрофлору в кишечнике.

Осипов Владимир Андреевич, г. Муром

ЗА ЗДОРОВЬЕМ – НА ЛУЖАЙКУ

Мой дед утверждает, что даже в охапке травы с луга мы обязательно найдем все, что нужно для здоровья. Любимый пример для него – чина луговая.

Каждый, наверное, ее видел, просто не знал, что это именно она. Коровы, козы и даже гуси с удовольствием ее едят. А мы используем в качестве лекарства. Например, при острых желудочно-кишечных заболеваниях готовят отвар из корней чины:

1 ст. л. сухих измельченных корней заливают 1 стаканом воды. Затем кипятят на водяной бане 10 минут, дают настояться в течение часа и фильтруют. Принимают по 1 ст. л. трижды в день до еды.

А настой травы нормализует работу сердца, помогает при сердечных болях. Также в народной медицине его применяют при бессоннице, тромбофлебите, авитаминозе. Он повышает иммунитет, поэтому полезен и при простудных заболеваниях. Я сама лечилась настоем чины луговой от сильной простуды, полоскала им горло и нос. Он снимает все воспаления во рту.

Нужно 1 ч. л. травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 2 часов и процедить. Использовать для полосканий и принимать внутрь по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

В траве чины в небольших количествах содержится кофеин. Поэтому она повышает умственную работоспособность. Причем не влияет на уровень кровяного давления. Настой усиливает мочеотделение, повышает секрецию желудочных желез и укрепляет наш иммунитет. Также им можно обрабатывать гнойные раны.

Но чаще всего настой используют для лечения органов дыхания. Он снимает спазмы в бронхах, легких, избавляет даже от самого тяжелого кашля.

Мой дед пил такой настой, когда бросал курить и его мучил кашель курильщика. Теперь даже запаха дыма не переносит.

Вот такое богатство растет у нас под ногами.

Мальцева Виктория, Воронежская обл., г. Калач

ЧЕМ НЕРВЫ УСПОКОИТЬ?

О том, что нервы нужно беречь, знают все. Однако многие вспоминают об этом задним числом. Вот и я, пока была моложе, как-то держалась. А с возрастом поняла, что если не возьмусь за себя, то беды не миновать.

- Стала принимать настой чины луговой. Каждый год собираю надземную часть растения в период бутонизации. Сушу, измельчаю и завариваю: 1 ч. л. травы заливаю стаканом кипятка. Настаиваю с вечера до утра, процеживаю и принимаю по 1 ст. л. 3-4 раза в день. Это очень успокаивает и снимает любые спазмы.
- А если нужно подлечить нервы основательно, то я использую сбор из травы чины, мелиссы, зверобоя, хмеля (поровну): 1 ст. л. сбора заливаю 2 стаканами воды, ставлю на водяную баню, довожу до кипения, убавляю огонь и держу 15 минут. Затем процеживаю и пью по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 12 дней.

Дроздова Нина Мироновна, г. Шадринск

ЧЕМ ПОЛЕЗНАЯ ЧИНА ЛУГОВАЯ?

Трава успокаивающая, действует как легкое снотворное. Настой чины – приятное на вкус, мягкое, но эффективное снадобье для лечения органов дыхания. Он снимает воспаление и помогает откашляться. А корни – вяжущее средство, которое используют, чтобы остановить расстройство кишечника. Также их отвар может выручить во время приступа стенокардии.

АКУСТИК – СЛУХ ПОДТВЕРДИЛСЯ

Возрастное ухудшение слуха – один из самых болезненно воспринимаемых недугов. При осознании своего физического недостатка человек чувствует, что отстает от жизни и старость слишком явно дает о себе знать. Переживания усиливаются, если близкие нечувствительно относятся к таким изменениям и проявляют эмоциональную несдержанность. Если человек переспрашивает, увеличивает громкость телевизора или попросту не реагирует на вопрос – проявляйте терпение. А лучше помогите ему и приобретите растительный комплекс для коррекции слуха **АКУСТИК**.

АКУСТИК – это биоактивный комплекс, разработанный специально для людей с возрастной тугоухостью. Одно из немногих средств, которое способно остановить процессы дальнейшего ухудшения слуха и улучшить работу слухового анализатора.

Биокомплекс АКУСТИК содержит 14 ценнейших натуральных компонентов. В совокупности они

> АКУСТИК – 14 натуральных компонентов для помощи при возрастном ухудшении слуха

улучшают кровообращение, питание и обмен веществ головного мозга, а главное – его периферических структур, отвечающих за слух. Компоненты комплекса усиливают проведение импульсов по слуховому нерву, повышают чувствительность к звукам и укрепляют стенки капилляров. Еще одной важной особенностью биокомплекса **АКУСТИК** является нейтрализация гомоцистеина. Гомоцистеин – это токсичная аминокислота, которая делает стенки сосудов рыхлыми и провоцирует ухудшение слуха.

При курсовом применении (по 1 капсуле в день в течение 4-6 недель) **АКУСТИК** способствует постепенному улучшению слуха и помогает снизить или вовсе устранить такое неприятное явление, как шум в ушах.

Спрашивайте в аптеках города!



АКУСТИК: ХОРОШИЙ СЛУХ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

Телефон горячей линии: 8-800-333-10-33

(звонок по России бесплатный, часы работы: пн.-пт. 8:00-20:00; сб., вс. – выходной) | www.riapanda.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД.

ДОЛГИЕ ЛЕТА ВАМ, СОСУДЫ!

Все мы боимся слова «холестерин», и при этом сами же пускаем его в свой организм. Потому что «хитрый» холестерин прячется в так называемой «вкусной» пище. Мужчины предпочитают поглощать его с жареной картошечкой, мясом, салом и спиртным. Женщины – с пирожными, конфетами и прочими сладостями. Холестерин «с благодарностью» поступает в кровь и долго себя не проявляет, накапливаясь и покрывая бляшками стенки наших сосудов. Стоит ли ждать слов врача: «Атеросклероз. Есть вероятность инфаркта и инсульта»? Не лучше ли позаботиться о сосудах заблаговременно? Они ждут от нас совсем немногого: правильного питания, побольше движения, отказа от курения. Поддержать здоровье сосудов поможет и курсовой прием комплексного средства **ОМЕГАНОЛ**.

ОМЕГАНОЛ разработан учеными на основе полиненасыщенных жирных кислот омега-3,

> ОМЕГАНОЛ всесторонне заботится о сосудах, предупреждая атеросклероз, инфаркт и инсульт.

обладающих способностью сохранять здоровый холестериновый баланс в организме. *Омега-3* для **ОМЕГАНОЛА** извлекается из подкожного жира дальневосточных рыб, живущих в естественных условиях и получающих эти кислоты с питанием (вскормленные в искусственных условиях рыбы имеют недостаточное содержание *омега-3*). Такой состав **ОМЕГАНОЛА** особенно важен для россиян, рацион которых не богат свежей рыбой.

В состав **ОМЕГАНОЛА** также входят мощнейшие антиоксиданты – *аллицин и красное пальмовое масло*, которые выводят из организма свободные радикалы, снимают напряжение с сосудов и активизируют кровоток. *Витамины А и Е* дополняют полезное воздействие на сосуды, помогая сохранить их стенки крепкими.

Спрашивайте в аптеках города!



ОМЕГАНОЛ: С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ СОСУДОВ!

Телефон горячей линии: 8-800-333-10-33

(звонок по России бесплатный, часы работы: пн.-пт. 8:00-20:00; сб., вс. – выходной) | www.riapanda.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД.

ВДАЛИ ОТ ШУМА ГОРОДСКОГО

Недавно моя сестра ездила в Нилову пустынь. Она в восторге! Так много нового узнала! Столько интересного увидела! Этот монастырь располагается на острове посреди озера Селигер. Красота – неописуемая!

Раньше этот остров имел необычное название – Столобный (может быть, потому что он имел вытянутую форму, напоминающую столб). В XVI веке туда пришел монах Нил, чтобы уединиться. Он питался травами и желудями, все время проводил в молитвах. Дал особый обет – обет нележания, т.е. никогда не позволял себе прилечь. Даже спал стоя, прикрепив себя веревками к столбу. Считал, что необходимо укрощение плоти, инстинктов и желаний – тогда раскроются новые возможности Богопознания. И вскоре за духовные подвиги получил особый дар – мог исцелять, предвидеть.

Случайные путники, которые оказались в тех местах, получили помощь от отшельника. И весть об этом разнеслась во всей округе. К нему начали приходить люди за поддержкой и наставлениями. Так было раньше, так и сейчас. Каждый, кто приезжает в Нилову пустынь, обязательно посещает храм, где хранятся мощи прп. Нила Столобенского. Возле них люди получают исцеления! Вот одна история.

На богослужение пришла женщина с глухой девочкой. Помолившись, приложились к мощам прп. Нила. А потом девочка забралась на возвышенность возле мощей и оттуда наблюдала за происходящим.

Паломников было много, и маму той девочки оттеснили к алтарю. Женщина обернулась и стала знаками показывать дочке: «Не волнуйся, я вернусь!» А та вдруг как закричит на весь храм: «Мама! Я слышу!» Мать пробралась к девочке, схватила ее на руки и со слезами на глазах стала благодарить прп. Нила за помощь.

А ведь врачи не давали благоприятных прогнозов. Сказали, что вернуть слух невозможно. И вот – чудо! Удивительно? Да! Наверное, мы просто еще не знаем каких-то законов – особых, высших!

Клементьева Инга, г. Воронеж



ВОЗВРАЩЕНИЕ МИРА В СЕМЬЮ

Углич встретил нас приветливо: утро было солнечным, на небе – ни облачка. Многие члены нашей группы уже посещали эти места, я же была здесь впервые. Тихий, уютный городок. Очень понравился. Когда добрались до Алексеевского монастыря, то в первую очередь пошли в Дивный храм. Возможно, его так назвали за красоту. Или – за удивительные истории, связанные с чудотворной иконой этого храма – «Вратарницей Угличской». Под этим чудотворным образом Божией Матери – несколько ниток с колечками, сережками. Это пожертвования! Как рассказал нам экскурсовод, далеко не все подарки здесь уместились. Их приносят паломники, исцеленные и обретшие силу, а также люди, сумевшие найти пропавших родственников, и те, что обрели мир в семье. Наш экскурсовод поведал нам, как давным-давно сюда приезжала его дальняя родственница. Ее сын воевал в Чечне. Вернувшись с войны, он женился. Но вскоре у молодого человека начались нервные срывы – он страдал так называемым синдромом участника боевых действий. Лекарства и консультации психологов облегчения не приносили. И кто-то из знакомых посоветовал Кате съездить в Углич, помолиться у иконы «Вратарница» (эту икону еще называют «Свеча Неугасимая»). После поездки ситуация стала меняться. У юноши приступы стали все реже и реже, а потом и вовсе прекратились. Отношения с женой наладились, в семье – мир и благодать.

Ажекова Диана, г. Малоярославец

И НА ДУШЕ – РАДОСТЬ!

Много лет назад был в паломнической поездке. Помню, как вошли в храм, экскурсовод подвел нас к иконе «Троеручица» и начал свой рассказ. Вдруг ему кто-то прошептал: «Осторожно, вам на куртку капает масло». Экскурсовод решил, что задел головой лампадку. Осмотрелся. А лампадки-то не было – миро стекало с иконы Богородицы! А он стоял рядом!

Трудно передать, какие чувства испытали все, присутствовавшие при этом чуде! Позвали батюшку. Он пришел, собрал миро и всем, кто был в храме, помазал лбы. Аромат – удивительный! Потом мы пошли на святой источник. Кто-то умылся, а кто-то полностью погрузился в купель. Но чудесное благоухание от мира не исчезло – оно сохранялось еще дня три. А на душе-то как радостно было!

Зулько А.И., г. Александров

ОТ ПРАДЕДОВ ВНУКАМ

С детства помню слова бабушки о том, что в доме обязательно должны быть три главные иконы – образ Спасителя, Пресвятой Богородицы и Николая Чудотворца. Это православная традиция. Думается, что у многих в семьях есть подобные реликвии. У меня, к примеру, в комнате находится древняя икона Спасителя, которая спасла семью моего прапрадеда в 1930-е.

В тот день прапрадед уехал в другой район на заработки – там он плотничал, строил дома. А ночью, когда все спали, в его собственном доме вдруг рухнула несущая балка. Дом этот не был старым, почему такое произошло – непонятно. К счастью, семья не пострадала. Так получилось, что в комнате, в которой произошло обрушение, находился иконостас. Среди икон был и лик Спасителя – большая икона, написанная на дереве. Именно этот образ и принял на себя удар балки и потолочных досок. И сестрам моего прапрадеда удалось выползти из той комнаты.

От прапрадедушки икона Спасителя перешла к моей бабушке, а потом – ко мне. Недавно удалось отреставрировать ее – ни царапин, ни трещин не осталось.

Завьялов И.И., г. Апрелевка

У ВАС ЕСТЬ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВЕРА ПОМОГЛА ИСЦЕЛИТЬСЯ?



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ОСТЕОМИЕЛИТА

Хоть и пугают нас с экранов телевизоров «кариозными монстрами«, к зубам мы все-таки относимся не очень серьезно. Пока не заболит по-хорошему или не сломается, к врачу не идем. Да и при боли тоже постараемся заглушить ее таблетками и полосканиями, только в крайнем случае идя к стоматологу. Это и понятно – по талончикам попасть к доктору сложно, надо с утра пораньше записываться. Идти же к платным докторам позволить себе может не каждый, цены кусаются.

Но все же я на собственном опыте убедилась, что иногда такая экономия может обернуться огромными проблемами и еще большими расходами. У меня болел коренной зуб на нижней челюсти, но не так, чтобы нетерпимо. Я полоскала рот солью, шалфеем, которые снимали боль. Думала, случится что случится – выпадет сам рано или поздно, тогда и пойду к врачу.

Зуб не выпал, болеть перестал. Но вскоре жутко начала болеть челюсть, половина лица опухла, поднялась температура. Тут уже, конечно, поскорее к доктору. Где меня ошарашил диагноз – это был не обычный флюс, а гнойный остеомиелит, воспаление кости челюсти.

Заболевание это очень тяжелое, лечится долго и муторно. Возникает чаще всего, как у меня, от больных зубов. Многие его на первых порах глушат лекарствами, компрессами, прогреваниями, в результате становится только хуже. Если его запустить, без операции не обойтись.

Гнойный остеомиелит не лечится ни травами, ни полосканиями, что бы ни писали в популярных статьях. Когда он в начальной стадии, помогут антибиотики, которые подбирает врач. Народные средства тоже придут на помощь – для укрепления иммунитета, выведения токсинов, снятия воспаления. Пейте чай из листьев грецкого ореха, тысячелистника, настойку женьшеня и лимонника. Но только на них надеяться нельзя. Потому что потом, как мне, придется делать операцию, далеко не самую приятную. Мне чистили кость от гноя, потом еще раз вскрывали. Больше года лечилась!

Поэтому лучше не доводить себя до такой беды и к кариесу относиться со всей серьезностью.

Бригунова В.А., г. Москва

ОСТОРОЖНЕЕ С БЕРЕЗОВЫМИ ПОЧКАМИ!

Скоро начнется сезон заготовки многих первых весенних лекарств. К ним относятся и березовые почки. Собирать их нужно, когда они уже набухнут, будут смолистыми, но еще не начнут лопаться. Если сделать это раньше, то полезных веществ будет немного. Многие срезают ветки с дерева целиком, чтобы потом дома в комфортных условиях ободрать почки. Но меня мой дед учил, что не надо без надобности рушить березу. Подошел к ней, поздоровался, попросил прощения и с каждой веточки с помощью ладошки, двигая ее от кончика к стволу, взял горсть почек. Все их с ветки обдирать не надо, иначе она засохнет. Ведь березка не только почками нас снабжает – ее листочки тоже полезны.

Про то, как готовить лекарства из почек и где их применять, написано немало, в том числе и в «Лечебных письмах». Нет лучше средства при кожных болячках, тяжелых болезнях легких, при солях в суставах.

Я хочу написать о том, когда березовые почки категорически нельзя принимать внутрь. Лекарство это сильное и при некоторых болезнях может навредить. К таким случаям относятся:

- воспаления почек и почечная недостаточность. Хотя березовые почки используются как мочегонное средство, в таких ситуациях они могут быть опасными, так как содержат много смол, раздражающих ткани почек;
- камни в желчном пузыре – отвары и настойки березовых почек хорошо гонят желчь и могут вызвать закупорку протоков;
- беременность, так как почки могут вызвать отравление плода;
- поллиноз, то есть аллергия на пыльцу деревьев. Особенно если вы не делали тестов и не знаете, какие точно растения вызывают у вас неприятные реакции.

Захарьев Николай, г. Сердобск

ПРАВИЛЬНОЕ УГОЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Весной многие начинают проводить чистки организма. В «Лечебных письмах» не раз были истории и советы читателей, касающиеся безопасности таких процедур. Писали и про клизмы, и про масло с лимонным соком. Я хочу упомянуть про один метод, который многие считают безопасным и эффективным. Если со вторым не поспоришь – очищение активированным углем может очень хорошо помочь при засоренности организма, особенно кишечника, ядами, то назвать его совсем безопасным нельзя.

Мне встречались советы, где рекомендуется съедать чуть ли не по упаковке угля каждый день. Самый опасный совет, который я видел, – стараться пить при этом как можно меньше воды. Мол, тогда, шлаки будут лучше выводиться. Не знаю, испытывали ли такие советчики это очищение на себе, но уверен, что потом с кишечником они помучались хорошо. Но все равно дают рекомендации другим.

Активированный уголь – это прежде всего средство первой помощи. При отравлении его нужно принимать 2-3 дня подряд, 3-4 раза в день по 4-5 таблеток. Потом дозировку уменьшить. Для профилактического очищения достаточно по 3 таблеточки дважды в день, с утра и вечером, за час до еды. И не больше недели. Почему? Уголь выводит не только токсины – по пути он захватывает витамины, микроэлементы. В результате может развиться гиповитаминоз.

Уголь нужно обязательно обильно запивать, иначе он просто не будет работать нормально. К тому же, если принимать его всухую, серьезный запор неизбежен. Эти правила касаются и всех других сорбентов, аптечных и натуральных, вроде глины. Не переусердствуйте с ними, не то вместо очищения заработаете проблемы с кишечником и авитаминоз.

Марьянов Д.Н., г. Санкт-Петербург





ВОЛШЕБНАЯ ВОДА

Рецепт этой воды разработан диетологом и проверен временем. Она помогает похудеть, улучшить самочувствие и слегка помолодеть.

Нарежьте тонкими кружочками тщательно помытые лимон и огурец средних размеров.

Возьмите немного свежей мяты (достаточно 10-15 листиков). Отрежьте от имбирного корня кусочек размером 2 см. Очистите его от кожицы и натрите на терке или очень мелко нарежьте. Нужно, чтобы в готовом виде у вас получилась 1 ч. л. имбиря. Сложите все ингредиенты в сосуд, залейте 2 л воды и поставьте в холодильник настаиваться. С утра начинайте пить воду. Выпить ее нужно в течение дня. И так – неделю.

Обязательно начинайте утро со стаканчика этой воды на пустой желудок. Потом пейте понемногу. Вкус у нее очень приятный. Но самое главное – она стимулирует работу кишечника и очищает его, избавляет вас от отеков, выводит токсины, помогает похудеть. Старайтесь придерживаться здорового питания и двигаться активнее. Эта неделя станет толчком к новой жизни, уверяю вас.

Давыдова З.С., г. Москва

ХОЛОД – СПУТНИК МОЛОДОСТИ

Сейчас все реже вспоминают Порфирия Иванова. Но лет двадцать назад был настоящий бум его последователей. Люди обливались ледяной водой, ныряли в прорубь, ходили босиком по снегу.

Я не сторонник экстремальных методов. Однако взял на вооружение несколько способов закаливания из той системы. Например, до сих пор с удовольствием обливаюсь по утрам. А еще благодаря холоду наконец-то наладил сон.

Все мы с возрастом испытываем большие нервные и физические нагрузки. И они не могут не оставлять свой негативный след. Стресс становится причиной болезней, которые омрачают нашу жизнь. И потому надо учиться восстанавливаться хотя бы ночью, во время сна. Но скольким людям приходится мучиться от бессонницы! Об отдыхе и спокойствии в такой ситуации мечтать не приходится. Я через это прошел и научился спать богатырским сном, получая величайшее наслаждение и заряд бодрости. И так может каждый человек!

Весь секрет моего здорового сна в том, чтобы спать в прохладе. Оптимальная температура – 17-18 °С. Именно в такой обстановке человек легко погружается в глубокий сон, который хорошо восстанавливает силы.

Добиться нужной температуры можно, открыв на всю ночь окно или форточку, если на улице сильный мороз. Холодно? Наденьте на голову удобную вязаную шапочку, запаситесь легким и теплым одеялом. Я уже с ранней весны сплю на балконе в спальном мешке на удобном матрасе.

Можно начинать постепенно привыкать к холоду. Но я однажды среди зимы заснул в комнате с открытым окном и впервые выспался. С тех пор холод – мой друг.

Ведерников С.М., г. Ульяновск

РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ!

Недавно освоил методику, которая помогает расслабить все тело. Это необходимо, чтобы избавиться от мышечного напряжения, научиться владеть собой и повысить качество жизни.

- Лягте на спину. Можете подложить что-нибудь мягкое под колени, руки, голову.
- Ощутите, как тело давит на поверхность под собой и она тоже давит на тело.
- Позвольте себе отдаться этой тяжести, ощутив, как кожа, кости, мышцы, связки будто налились свинцом.
- Прочувствуйте, как тяжесть медленно распространяется от ступней через икры, колени, бедра, брюшную полость, спину, грудь – к плечам, предплечьям, кистям, ладоням и пальцам рук.
- Затем позвольте тяжести проникнуть в шею, подбородок, рот, нос, глаза, уши, темя. Не забудьте и о коже головы.
- Прочувствуйте расслабленность всем телом и представьте себя в таком состоянии за каким-нибудь занятием. Это могут быть спорт, игра на музыкальном инструменте, чтение… Вы должны будете мысленно воспроизводить данный образ в любой момент.
- Перед тем как возвратиться из состояния покоя и гармонии с собой, «просканируйте« все тело. Запомните в деталях, как оно расслаблено. И свяжите свой опыт с каким-нибудь ключевым словом или фразой. Например: «Расслабься». Это поможет при необходимости снова вызвать такое состояние.
- В завершение сделайте три глубоких вдоха, каждый последующий глубже предыдущего. На последнем блаженно потянитесь, сядьте или встаньте.

Главное – отнеситесь со всей серьезностью к этой практике. Вода камень точит, а настойчивость дает уверенность в себе и силы для достижения намеченных целей.

Бобров Леонид Алексеевич, г. Калининград

ПОСТНЫЙ ОРЕХОВЫЙ СЫР

Моя внучка уже несколько лет является вегетарианкой, но не совсем строгой. Не ест мясо, птицу, рыбу, а вот яйца иногда себе позволяет, так как белок все же нужен.

Пила бы и молоко и ела творог с сыром, но у нее с раннего детства непереносимость молочного белка. Но она нашла немало рецептов замены для молочных продуктов, с которыми делится и со мной. Я их использую в дни церковных постов, которых придерживаюсь уже много лет.

В «Лечебных письмах» были рецепты молока из орехов и кунжутных семян – я их тоже готовлю. А вот про постный сыр я ничего не встречала. Конечно, в магазинах, которые покруче, можно найти тофу – это японский творог из сои. Но он совсем безвкусный, да и стоит неподъемных денег.

Внучка меня научила готовить мягкий сыр из миндаля. Орех этот тоже не из дешевых, но на рынке все же можно купить за доступные деньги. Один раз пробовала заменить более дешевым фундуком – тоже получается очень вкусно.



А вот грецкие орехи и арахис не годятся – получается просто жирная паста.

Миндаль нужен обязательно свежий, не подсушенный в духовке и тем более не жареный.

Стакан орехов залейте 3\4 стакана чистой воды и оставьте замачиваться на ночь. Утром слейте через дуршлаг и очистите от кожицы – она снимается очень легко. Пропустите через мясорубку или измельчите в комбайне, добавьте кашицу из 1 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового или другого растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, щепотку соли и хорошо вымешайте. Дуршлаг выстелите марлей в 2 слоя, выложите в него массу, утрамбуйте, сверху какой-нибудь груз, поставьте на миску, чтобы было куда стекать жидкости, – и в холодильник на 6 часов.

У вас получится круг сыра, который и по виду, и по вкусу похож на домашний. Его можно использовать для бутербродов, добавлять в овощные салаты, посыпать им макароны. Правда, он не плавится, а в остальном как обычный сыр.

Иргина В.П., г. Санкт-Петербург

ТРИ СПЕЦИИ ИЗ... АПТЕКИ

В «Лечебных письмах» часто попадаются рецепты лечебного применения разных приправ и специй. А я хочу написать про то, что некоторые лекарственные травы сами могут быть отличными приправами. Дешевыми, доступными и очень приятными на вкус. Ведь когда-то даже привычный нам черный перец ценился на вес золота. Но это не значило, что наши предки ели пресную пищу. Они знали, что на огороде или на лужайке можно найти немало ароматных травок и корешков, чтобы сдобрить кашу, овощи или, по праздникам, мясо и рыбу. Мы забыли многие родные специи. Для лечения их используем, а на кухне совсем не применяем. Вот лишь несколько таких пряных лекарей и целебных пряностей, растущих в наших краях.

- **Аир болотный.** Его сушеный корешок может заменить и мускат, и имбирь. Аромат у правильно высушенного аира очень приятный, нежный. А вкус терпковатый и остренький. Рекомендую попробовать положить корешок аира в компот или морс – вам очень понравится. Я делаю так: сухой кусочек размером с большой палец опускаю в кипящий компот за 5 минут до готовности, потом выключаю огонь и держу его еще 10-15 минут, после чего вынимаю. Если вы купили аптечный аир, который уже измельчен, можно насыпать его в марлевый мешочек с ниткой. Еще порошок из аира я добавляю в печенье, плюшки – вместо корицы. Осенью делаю из свежего корня цукаты – мою, разрезаю на небольшие кусочки и отвариваю в сиропе. Их добавляю в кексы вместе с изюмом. Молодые листочки аира можно класть в овощные салаты, они придают им пряный вкус.

- **Дягиль лекарственный (дудник).** Корень, семена и листья этого растения используют для лечения кашля, желудочных болезней, как мочегонное средство. А вот на кухне его почти не встретишь. Это одна из самых популярных в старые времена пряностей. В основном применяют корень и семена, в которых есть эфирное масло. Их вкус и аромат можно сравнить, на мой взгляд, с перцем, но без жгучести. Семена я добавляю в домашний хлеб, супы. Корни в свежем виде – в весенние щи, тушеные овощи. Сушеные измельчаю в порошок и использую для выпечки – просто замешиваю в тесто.

- **Пижма обыкновенная.** Ее цветки – хорошее глистогонное, желчегонное средство. Еще это старинная приправа, которой можно заменять имбирь и мускат. Требуется ее совсем немного, вкус и аромат у пижмы сильные. Она прекрасно идет в любые маринады и соленья. Когда делаю салат из капусты или свежепросольные огурчики, обязательно добавляю 5-7 цветочков на 1 л рассола – я люблю пижму. Можно смешать ее с душицей в равных количествах и натереть мясо перед запеканием. Пижму я кладу, когда делаю квас – 1 ст. л. в марлевом мешочке на 3 л напитка.

Вообще, чуть ли не каждая лекарственная травка с сильным ароматом годится в качестве приправы. Может, читатели «Лечебных писем» поделятся – у многих же есть интересные рецепты? Сейчас цены на все растут, в том числе и на специи, которые все импортные. А тут пряности, можно сказать, под ногами растут.

Бронникова Елена Игоревна, Тульская обл., г. Щекино

ЛУЧШАЯ КАША ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Когда у моего мужа обнаружили язву желудка, мне пришлось строго следить за его диетой. Таблетки таблетками, но при этом заболевании именно от диеты зависит очень многое.

В больницу он не ложился, лечился дома. Так что все положенные диетические блюда я готовила сама. И кормила его по часам – при язве нужно дробное питание, то есть не 2-3 раза в день, а 4-5, а то и чаще, но небольшими порциями. Чтобы в желудке не накапливалась кислота и не разъедала его стенки еще больше. В другое время он бы капризничал, но пережив приступ острой боли, безропотно делал все, что ему сказал врач и что делала я.

Я, конечно, старалась готовить не только полезно, но и вкусно. Поскольку многие продукты и методы готовки запрещены – специи, жарка, жирное, – приходилось находить всякие ухищрения. Заодно и свое здоровье, надо сказать, поправила, так как в качестве поддержки ела то же и так же, что и муж.

Когда искала рецепты блюд, наткнулась на одно блюдо, про которое даже не слышала. По названию оно мне показалось уж совсем не аппетитным – каша из льна. Когда делала отвар из его семян, он получался слизкий, безвкусный. Но решила попробовать, и обнаружила, что кашка получается очень даже ничего. А главное, для желудка она просто как оживляющий бальзам. Лен не только защищает его стенки от кислоты, но и помогает язве быстрее заживать, обновляет слизистую.

Кроме того, он хорошо борется с запорами, которые часто случаются при язве. Полезных веществ в семенах льна очень много. Я, например, заметила, что после употребления в течение какого-то времени этого блюда у меня улучшилось состояние кожи, волос, снизился уровень холестерина – это показали анализы, которые я сдаю регулярно по причине атеросклероза.

Все потому, что во льне есть те самые омега-3 кислоты, которые настоятельно советуют принимать для красоты и здоровья сосудов. Так что льняная каша пойдет на пользу не только желудочникам.

Классический рецепт каши требует льняной муки. Мне ее найти не удалось, поэтому я варила по собственной технологии – из семян. И смешивала с овсяными хлопьями – так получается вкуснее, да и овес для желудка полезен. Кашу можно готовить как на воде, так и на молоке – кому как нравится.

Смешиваю 0,5 стакана самых мелких хлопьев и 2 ст. л. семян льна. Заливаю кипятком или молоком, примерно 2 стакана – мужу больше нравится жидкая каша. Ставлю на огонь, довожу до кипения, сразу убавляю жар и практически томлю 10-15 минут под крышкой. Потом снимаю, сдабриваю 1 ст. л. меда, добавляю 2 ст. л. измельченных чернослива и орехов (врач сказал, что можно), совсем чуть-чуть солю, заворачиваю в шерстяное одеяло и даю постоять еще 20 минут.

Кашу нужно есть в теплом виде, а не горячей, чтобы не раздражать желудок. Она хороша как для завтрака, так и для ужина.

Бессонова Нина Аркадьевна, Респ. Чувашия, г. Шумерля

СВЕКОЛЬНЫЕ РУЛЕТИКИ

Поделюсь рецептом простого и недорогого блюда, которое подойдет и для праздничного стола, и для перекусов на работе. Все ингредиенты натуральные, полезные для здоровья.

Отварить большую свеклу в кожуре, остудить, почистить, нарезать на тонкие кружочки. Смешать 0,5 стакана творога с горстью мелко нарубленных грецких орехов, 2 зубчиками измельченного чеснока и зеленью – кинзой, петрушкой, мятой, немного посолить. Выложить начинку на каждый свекольный кружочек и свернуть рулетиками.

Чтобы не пачкались руки, можно сверху еще обернуть листиком салата и закрепить зубочисткой или обвязать зеленым луком.

Назарина Елена Николаевна, г. Мурманск

Атеросклероз ног: измените образ жизни



Дорогие друзья, наконец-то пришла весна! Не успеешь оглянуться, как начнутся дачные, огородные работы. Чтобы ваши ножки к тому времени были легкими, здоровыми, мы продолжаем рассказывать о лечении их болезней. Но что делать, если поставили такой грозный диагноз, как облитерирующий атеросклероз ног? Да плюс к нему – сопутствующие заболевания... Об этом сегодня расскажет потомственная травница К.И. Доронина.

ЕСТЬ ЛИ НА СВЕТЕ КУДЕСНИКИ?

Владимиру Васильевичу исполнилось 54 года. Успешный бизнесмен, владелец зверосовхоза и нескольких фабрик, он долго искал народного целителя. А лучше бы колдуна, чтобы уж точно справился с его болячками.

Врачам он уже не верил. Все они советовали садиться на строгие диеты, пить гормональные лекарства и посещать спортзал. Наконец Владимир Васильевич узнал, что живет на свете такой Прохор Авдеев, очень старый, но знающий фельдшер. Где-то в заброшенной деревеньке, в Муромских лесах лечит людей травами, заговорами и колдовством. Только это секрет. Приезжающие к нему стараются не говорить о старике. Такие люди не могут допустить, чтобы об их страданиях стало известно всем. Владимир Васильевич послал за колдуном машину, и водитель уже отзвонился. Сказал, что еле-еле уговорил старика. И вот они наконец приехали.

На пороге появился сухопарый высокий старик с густой седой шевелюрой. Перед ним – огромная кухня с русской печкой и многочисленной утварью, мангалы под открытым небом. Огромный стол ломится от многочисленных яств. Никак скатерть-самобранка? Будто в сказке.

ГДЕ ПИРЫ, ТАМ И НЕМОЧИ

Поздоровавшись по русскому обычаю, прижав руку к сердцу и поклонившись, Прохор сел на лавку. Он оперся руками о трость и спросил: «Чего звал-то, мил человек? Если на пир, то нынче пятница, у меня постный день».

Владимир Васильевич начал ему рассказывать о своих мучениях и жаловаться на врачей. Ни в чем, мол, не разбираются, лекарства их не помогают, а он уже ходить не может. Старик пододвинулся ближе и внимательно всмотрелся в лицо Владимира Васильевича. Спросил: «Зачем живот свой ублажаешь? Вон как колышется!» – и попросил пройтись по половицам. Владимир Васильевич долго раскачивался, прежде чем сумел встать на ноги, и начал передвигаться с помощью двух костылей. «Садись, все ясно, – сказал Прохор. – Сколько пудов весишь?» А весил больной 140 килограммов. Он начал оправдываться: ем-то, мол, немного, а стол накрыт для гостя дорогого. Обещал золотом Прохора осыпать, если тот его вылечит. И машину подарить, какую выберет: в гараже 6 иномарок. Дед хмыкнул и перекрестился. До чего же дошел человек! Здоровье-то не купишь, если уже проел его.

Пока Прохор что-то шептал про себя, хозяин дома не заметил, как задремал. Очнулся через несколько минут, услышав вопрос: «И часто ты так засыпаешь?« Да, случалось и на рабочих заседаниях, переговорах... Владимир Васильевич очень уставал, а ночами иной раз не мог уснуть от боли в ногах.

В общем, кроме облитерирующего атеросклероза ног, старый фельдшер определил болезнь щитовидки. Из-за нее – и другие беды со здоровьем. Врачи назначали гормоны, но Владимир Васильевич не стал их принимать. Слышал, что вредно. А еще он недавно ездил в Германию, хотел заменить суставы. Но доктора отправили его, посоветовав сначала похудеть наполовину.

«Что ж такое? – сетовал больной. – Никакие диеты не помогают! А ведь у меня жена молодая. И благополучие тысяч людей от меня зависит. Помоги! Проси что хочешь.» Старик опять хмыкнул и заявил, что ничего ему не надобно. Ведь 92 года на свете прожил, и еще Бог даст за добрые дела. А вот такого больного, как Владимир Васильевич, посадить бы на хлеб и воду, на травушку-муравушку. Через полгода выздоровел бы на свежем воздухе, в крестьянских трудах. «Сам себе поможешь, если захочешь. В деревню ко мне приедешь – не прогоню», – и пошел.

Как ни упрашивал Владимир Васильевич старика, тот оставался непреклонным. Ни крошки не съел, только воды попил на дорогу. Пришлось сказать водителю, чтобы отвез его домой.

В ХОЛОДЕ И ГОЛОДЕ

Через месяц Владимир Васильевич приехал в деревню к Прохору. Старик принял его без особой радости, однако выделил комнатушку в старом доме. И начал понемногу нагружать крестьянскими заботами.

Владимир Васильевич жил в холоде да в голоде. Еда поначалу показалась скудной. По утрам – каши разные, заправленные столовой ложкой растительного масла. В выходные дни растительное масло заменялось сливочным. Яйцо всмятку – 2 раза в неделю. Также дважды в неделю на обед был фасолевый, гороховый или чечевичный суп. А так – овощной с зеленью и небольшой кусок хлеба из муки грубого помола (Прохор выпекал его сам).

На дворе стоял август – зелени и овощей, ягод и грибов в достатке. На салаты шла ботва свеклы, моркови, редиски. Одним словом, перешел Владимир Васильевич на подножный корм. Лишь иногда разговлялся козьим творогом и простоквашей.

А коза у Прохора была вреднющая. Каждый раз, увидев гостя, старалась его взбоднуть. Но молока давала по 5 литров в день. Владимиру Васильевичу пришлось и корм ей доставлять, и выпасать до обеда, а утром и вечером

ВОПРОСЫ ПОТОМСТВЕННОЙ ТРАВНИЦЕ К.И. ДОРОНИНОЙ ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:



доить. Перед сном больной выпивал стакан козьего молока, в котором полчаса варился овес (1 ст. л.).

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Работы по хозяйству было очень много. Но в первое время Прохор щадил больного и сразу же приступил к его лечению.

По утрам дед заставлял рассасывать по 10 минут 1 ст. л. льняного масла, смешанного пополам с коньяком высшего качества. Первую ложку выплевывать, а вторую проглатывать.

Дважды в день, утром и в обед, по 2 часа Владимир Васильевич держал ноги по пах в деревянной кадке. Ее наполняли глиной, разведенной сывороткой из козьего молока.

На ночь больной густо намыливал льняную паклю черным хозяйственным мылом. Оборачивал ею ноги по пах и влезал в целлофановый мешок. Прохор накрывал его льняной простыней, а когда пациент чуть не плакал от холода, еще и старым тулупом.

Через 2 недели боль в ногах поутихла, и Владимир Васильевич мог работать больше. Глину в кадке заменили размятыми березовыми листьями. Ночные обертывания намыленной паклей продолжали делать еще 2 недели.

- С вечера Прохор готовил настой из травяного сбора: колоски раковой шейки (горца змеиного), корни ириса и аира, кувшинка желтая, спорыш, ряска – поровну. На 2 ст. л. сбора – 0,5 л кипятка. Настаивать ночь. Пить 3 раза в день по 3/4 стакана.
- Потом больной начал принимать 3 раза в день еще и настойку из зеленых стрелок чеснока: на 500 г мелко нарезанного сырья – 1 л водки. Настоять 21 день в темном прохладном месте. Процедить и пить по 1 ч. л. через час после еды.
- Если еще случались боли в ногах, помогали компрессы. Надо измельчить 5 больших груздей. Залить водкой (1:1), плотно закрыть и поставить на 2 дня в холодильник. На 3-й день растереть все в кашицу. Добавить 2 желтка куриных яиц, 1 ч. л. очищенного березового дегтя, по 1 ст. л. сметаны, меда и черного хозяйственного мыла, натертого на терке. Все хорошенько размешать и подогреть до температуры тела. Густо смазать больные места и все икры. Наложить многослойную марлевую повязку и держать ночь. Наутро смыть теплой водой.

Два раза в неделю, в среду и субботу. Прохор топил баню. Там он хлестал Владимира Васильевича по ногам можжухой (распаренным можжевеловым веником). Да так хлестал, что несколько часов после бани кожа огнем горела.

ЧТОБЫ «РАЗБУДИТЬ» ЩИТОВИДКУ

При сбоях в работе щитовидной железы бывают и отечность, и лишний вес, что тоже сказывается на здоровье ног.

Чтобы помочь щитовидке, на ночь делали обертывания шеи. Между двумя листами лопуха – 1 нежный листочек хрена огородного. Сверху – повязка. Если компресс очень сильно нагревал шею, приходилось его снимать.

Внутреннее средство – настойка из скорлупы кедровых орехов. Надо залить их доверху 1 л коньяка, выдержать в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая, и процедить. Пить по 30 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Помогает даже при атрофии щитовидной железы. Средство еще и общеукрепляющее.

Очень понравилась Владимиру Васильевичу настойка любистока. Он сам выкапывал душистый корень, который Прохор называл зоренькой лекарственной. Старик брал 200 г измельченных корней и заливал доверху сухим марочным вином. Настаивал и давал больному по маленькой стопочке (30 мл) после обеда. «Знатный корень, – говорил Прохор. – Сердце лечит, застойные воды гонит из тучного тела. И заснувшую щитовидку заставляет работать нормально.«

ВТОРОЕ РОЖДЕНИЕ

В общем, не жизнь, а каторга была у пациента все 6 месяцев. Днем он так уставал, что вечером засыпал мертвецким сном. Иногда ему еще снилась скатерть-самобранка. Однако за полгода Владимир Васильевич похудел на 60 кг.

Все это время он руководил своим холдингом, вооружившись средствами связи. Удивительно, но дела пошли даже лучше. Не потому ли, что человек стал спокойнее?

Марина, молодая жена, приезжала каждую неделю. Владимир Васильевич выглядел счастливым. Казалось, ему стала нравиться крестьянская жизнь. Он дышал свежим воздухом, пил чистую родниковую воду, заготавливал лечебные травы, коренья. Даже курс лечения укусами пчел перенес спокойно. И начал радоваться людям.

Однажды Прохор накормил своего постояльца маринованными листьями какого-то растения. Сдобрил их чесноком и постным маслом. Владимир Васильевич с удивлением ощутил невероятно приятный вкус этого блюда и спросил Прохора, из чего оно. Оказалось, из лопуха. «Ты же сам его собирал и мариновал в деревянной дежке! А потом голубцы ел из лопуха и крапивным соком на меду запивал».

Чего только не испробовал Владимир Васильевич у Прохора! Тушеные корни крапивы, пельмени с лесной кислицей, варенье из лепестков шиповника...

После успешного лечения бизнесмен задумал построить здравницу для страдающих облитерирующим атеросклерозом, болезнями щитовидной железы, нарушениями обмена веществ. Подобрал коллектив знающих врачей-натуропатов, а главным стал, конечно, Прохор. В это дело Владимир Васильевич вложил немало своих средств. Потом начал и строительство храма в благодарность Господу.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Отжать 0,5 стакана сока из черной редьки. Добавить столько же мелко натертого хрена и 1 стакан водки. Настоять сутки и процедить через мелкое сито. Принимать по 1 кофейной ложке на ночь, запивая молоком.
- Измельчить 100 г сухих либо 200 г свежих корней конского щавеля. Залить 1 л водки и настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедить, сырье отжать. Принимать по 1 ч. л. перед сном, запивая молоком.
- Пропустить через мясорубку 0,5 кг промытого чеснока с кожурой. Дать отстояться в укупоренной посуде 15-20 минут. Затем взять 300 г из нижнего слоя и смешать с 6 лимонами, измельченными в кашицу вместе с кожурой, но без косточек. Залить 1 л холодной воды, родниковой или талой. Настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 1 сутки. Процедить, остаток отжать. Пить ежедневно по 50 г на ночь.

Фототерапия

Мои родители оба были переводчиками. Может быть, поэтому и у меня способности к языкам обнаружились еще в детстве. В школе я училась неровно, по математике и физике еле-еле вытягивала на троечку, историей и биологией тоже не очень-то интересовалась, зато по английскому у меня всегда было «отлично».

После окончания института я работала в разных журналах, много переводила и подрабатывала гидом в Интуристе.

А потом, как замуж вышла, родила сразу двух мальчишек-близнецов, за ними – еще и девчонку-непоседу, и лет на пять прочно засела дома, превратившись в домохозяйку.

Но наступили трудные времена, у мужа на заводе начались перемены, и пришлось мне брать работу домой.

Мой компьютер стоял на кухне. Это было удобно: комнат на всех не хватало, а кухня большая, как столовая. И вот, пока обед варится, я тут же работаю над переводом – как говорится, «не отходя от кассы».

А уж когда всех напою-накормлю да спать уложу, тут и начинается мое время. И без всяких помех я уже могу спокойно поесть – опять же, почти не вставая из-за компьютера.

Сначала я не обращала внимания на то, сколько, когда и даже что я ем, просто доставала что-нибудь из холодильника, благо только руку протянуть.

Но однажды мне пришлось задуматься – сколько и что. В один прекрасный день я стала надевать свою выходную юбку и – о, ужас! – она не застегивается, не хватает сантиметров десяти, чтобы стянуть ее на моей внезапно пополневшей талии. Ну, не совсем «внезапно»: я уже давно замечала и лишние складочки на животе, и появившийся «двойной» подбородок, да и блузки в рукавах как-то стали маловаты.

Просто мой грех, наконец, выплыл наружу: я стала ночной обжорой! Работая по ночам, я постоянно жевала. А ведь была прежде почти худышкой!

Меня охватила жуткая паника. Тут бы мне остановиться, перестать лопать когда и что попало! Но нет, все продолжалось.

Как только я садилась за работу, рука сама тянулась к чему-нибудь съестному, все равно к чему, лишь бы положить в рот и жевать, жевать…

И так мне обидно стало – до слез, ведь я не просто теперь толстуха, у меня и боли появились под ложечкой, наверное, от переедания. Боже мой, думала я, теперь без врача-психотерапевта не обойтись, а может, еще и гипноз понадобится, самой-то мне не справиться!

Мой муж хотя и смотрел на меня с неподдельным сочувствием, но не стыдил, только вздыхал, видя, как я пытаюсь натянуть на себя любимую кофточку. И вот однажды я пришла домой очень поздно – задержалась в школе после собрания, где распекали моих сорванцов, потом магазины, то да се.

В общем, приплыла усталая, расстроенная, а тут еще и работу срочную прислали, надо до утра сделать… Ну, уселась я за стол, вчиталась, начала строчить, и моя рука опять привычно потянулась к хлебнице. Только ничего не нащупала, смотрю – а хлебница-то переехала! Она на холодильнике, на самом верху. А холодильник у нас здоровущий, высоченный, я на его верх ничего не ставила, без табуретки и не дотянешься.

Думаю, как это она на самом верху-то оказалась, но пока еще ничего не заподозрила. Подхожу к холодильнику поближе, берусь за дверцу, чтобы открыть – что такое?

Я даже руку отдернула от неожиданности: прямо с холодильника на меня в упор нагло смотрела и ухмылялась отвратительная толстая тетка в купальнике во-о-от с такими телесами! А в руке у нее был гигантский, нечеловеческих размеров бутерброд с колбасой.

Я не сразу-то и поняла, что это просто фотография, но какая! Минут пять, не меньше, я разглядывала тетку и за это время забыла, зачем к холодильнику пошла.

Но все же наработанный рефлекс есть рефлекс.

Рядом с холодильником у нас стоит этажерка, и на каждой полочке конфеты, печенье, пряники – всякая мелочь к чаю. Я всегда тоже почти вслепую доставала с любой полочки что-нибудь вкусненькое – и прямиком в рот.

А тут смотрю – на каждой полке этажерки в красивых таких рамках стоят тоже тетки, по-другому и не назовешь, правда, уже не в купальниках, другие, но каких размеров! И каждая подносит ко рту то огромный кусок торта, то чудовищную булку с котлетой.

Я прямо обомлела – откуда только взялись эти страшные фотографии? И тут до меня дошло. Боже, какой стыд! Это, наверное, мой муж с ребятами договорились и устроили мне «шоковую фототерапию» – сделали этот ужасный фотошоп, вернее, фотошок, чтобы показать мне, что будет, если я не перестану лопать.

Разрыдалась я, благо уже все спали и никто не слышал, как я на кухне реву. Что делать-то, думаю, как жить?

И тут замечаю на своем столе картинку – большую фотографию: это мы с мужем и детьми на море, лет восемь назад, я – молодая, худая, красивая до невозможности, в голубом платье, счастливая такая, смеюсь-заливаюсь…

Рядом с фотографией стоит бутылка с водой, а на ней цветная самодельная наклейка – солнце, море и слова: «Хочешь есть – пей!» И тогда я послушно взяла стакан и выпила.

Потом успокоилась, стала работать, а когда забылась и захотела чего-нибудь пожевать – выпила еще воды. И как я раньше до этого не додумалась!

Вот с этого вечера и начался перелом в моей неправильной жизни. «Теток» из кухни я не убирала до тех пор, пока не приучилась держать себя в руках и не увлекаться ночной едой. Да и вообще работать по ночам я постепенно перестала, и как-то так смогла организовать все дела, чтобы все успевать днем.

Правда, муж с ребятами мне здорово в этом помогли – муж на себя все покупки взял, а дети поделили между собой все домашние дела, дочка даже неплохо готовить выучилась. И пришло время, когда я легко и с гордостью застегнула на себе любимую юбку и кофточку!

Марина Г., г. Москва

ЧАЙ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

В поездках, командировках в другие города, да и просто на даче от непривычной пищи может разболеться живот. Или вдруг появляется изжога. К счастью, симптомы лишь временные, но и они способны испортить самочувствие на 2-3 дня.

Чтобы не испытывать дискомфорта, всегда беру с собой в поездку пакетики с сухой мятой. И пару раз в день пью чай, добавляя в него еще и это лекарственное растение.

Такой чай успокаивает желудок, не дает развиться воспалению и даже способствует выведению ядов. Кроме того, мята успокаивает и нервную систему. А ведь неполадки с пищеварением нередко бывают и от стресса, волнения из-за переездов.

Марина Смирнова, г. Екатеринбург

АЛОЭ ПРОТИВ КАШЛЯ

Все мы знаем, что алоэ, которое когда-то росло почти в каждом доме, незаменимо при простуде. Это замечательный антисептик. Я им вылечила мужа от застарелого бронхита. Бывает, бронхит мучает человека годами. Но от него можно избавиться за пару недель. При остром состоянии алоэ также незаменимо. Необходимо приготовить с ним целебную смесь.

Сначала сделайте 300 г пюре из листьев алоэ. Смешайте с таким же количеством меда и сливочного масла. Добавьте 100 мл водки и хорошо измельченную плитку горького шоколада (100 г). Размешайте. Храните в холодильнике до полугода. Принимайте по 1 ч. л. 2-3 раза в день.

Рыбакова Зоя Федоровна, г. Мурманск

В ТАКТ ДЫХАНИЮ

Восточная медицина с каждым годом становится у нас все популярнее. Многие рекомендации из нее действительно стоит взять на вооружение. Вот, к примеру, упражнение из системы оздоровления цигун.

Лучше всего заниматься на улице. Но можно и дома, только откройте форточку, чтобы обеспечить приток свежего воздуха.

Прислушайтесь к своему дыханию. Представьте, как вы идете, за время каждого шага делая вдох и выдох. Когда это получится в вашем воображении, можете попробовать и наяву. Ходите и следите за своим дыханием: 1 шаг – 1 дыхательный цикл.

Как утверждают специалисты по цигун, 5 минут такой ходьбы возвращают гармонию. Укрепляются дыхательная и нервная системы, а также сердце. Если нервничаете по пустякам, отложите все дела и 5-7 минут посвятите такой гимнастике. Сами увидите: ваше самочувствие заметно улучшится. Вы вновь обретете гармонию души и тела.

Ульяна Сорокина, г. Инта

ПОЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Кому-то такой метод лечения может показаться странным и необоснованным. Но я знаю несколько человек, которым он действительно помог, как и мне. Это пропевание гласных звуков.

Вот у меня, к примеру, несколько лет были проблемы с почками. Пила лекарства во время обострений и думала, что болезнь будет только усугубляться. Но удалось ее полностью вылечить. Каждый день делала такое упражнение.

Вставала прямо, на поясницу в области почек клала ладони и слегка надавливала ими. В это время пела звук «ю». Именно он оказывает целительное действие при нарушениях в мочевыделительной системе.

Можно и просто произносить звук «ю», но лучше все-таки петь, достаточно громко и протяжно. Причем уделять упражнению надо хотя бы 5 минут в день. Допускается разбить занятия на 2 части: петь утром и вечером по паре минут. Конечно, следует в это время следить и за дыханием. Не допускайте его сбоев. И помните, что вам должно быть комфортно.

Нина Геранькова, г. Чита



Поддержите в трудную минуту

Умерла моя лучшая подруга 3 года назад, а в мае 2014 года – муж, моя опора. Сейчас я в очень тяжелом состоянии. Мне 55 лет. Может, кто-то из женщин, ровесниц захочет поддержать меня в трудную минуту. Буду рада любому совету. А если обрету подругу, то это станет моим спасением.

Адрес: Машенцевой Татьяне, 442226, Пензенская обл., г. Каменка, ул. Суворова, д. 43, кв. 13

Позвони мне, позвони!

Очень надеюсь на встречу с порядочным, добрым, душевным и бескорыстным мужчиной от 63 лет. Вы желательно вдовец, с серьезными намерениями и не болтун. Мне 62 года, рост 167 см, не полная, не работаю. Спокойная, рассудительна, умею слушать и слышать. Согласна на переезд. Хочется видеть рядом человека, интересного и внешне. Звоните с учетом часовых поясов.

Васильева Альбина, Тюменская обл., г. Тобольск, тел. 8-909-194-09-04

Нужен тот, кто поймет

Мне 59 лет, имею инвалидность 3-й группы по слуху. Общаюсь свободно с помощью слухового аппарата. Языка жестов не знаю. Хочу создать семью. Прошу откликнуться мужчину 50-60 лет с такой же проблемой. Или такого, который меня поймет, не жадного и не корыстного. Нужен добрый, открытый, простой человек для семейной жизни. Только из Санкт-Петербурга или близлежащих пригородов, так как я работаю в Санкт-Петербурге, а живу в пригороде. Не курю, алкоголь не употребляю вообще.

г. Санкт-Петербург, тел. 8-921-551-74-76

Добрая и бескорыстная

Простая, добрая и ласковая, бескорыстная. Мне 60 лет. Жду встречи с надежным мужчиной. Внешность, возраст не имеют значения. Согласна на переезд.

г. Калуга, тел. 8-900-367-20-39

Не о ком позаботиться

Вдова, 62 года (163-80), по гороскопу Телец. Без вредных привычек, добрая, работящая, имею дачу. Не работаю, живу в городе. А хочется жить в сельской местности, в деревянном доме. И встретить друга, доброго и верного, надежного и трудолюбивого. Вам 60-65 лет, вы вдовец, непьющий. Я не корыстная, на чужую собственность не претендую, у меня все для жизни есть. Очень не люблю одиночество, не о ком позаботиться.

Зинаида, г. Вологда, тел. 8-981-441-49-36

Жду звонка

Вдова, 57 лет, работаю. Не пью и не курю. Познакомлюсь со свободным мужчиной не старше 55 лет. Вы плотного телосложения, высокий, без проблем, не курящий, желательно из Иркутской области. Мой переезд исключен.

Мария, тел. 8-964-222-79-72

Если вы любите землю

Надоело одиночество. Вдова, пенсионерка. Хочу познакомиться с порядочным добрым дедушкой. Если вам тоже одиноко, не хватает душевного тепла и вы любите землю, поддержим друг друга. Звоните, я буду ждать.

г. Пермь, тел. 8-919-441-92-36

Без вредных привычек

Мужчина, 57 лет (169-80), имею инвалидность, без вредных привычек. Живу один в сельской местности. На переезд не согласен. Рад доброму знакомству.

Ставропольский край, тел. 8-968-277-25-20

Интересуюсь медициной

Мне 61 год (168-64), блондинка с карими глазами, образование высшее. Без вредных привычек. Детей и внуков нет. Спокойная, сдержанная. Интересуюсь медициной, могу оказать медпомощь. Люблю домашний уют и порядок во всем. Хотела бы познакомиться с военным пенсионером до 75 лет, непьющим и не судимым. Лана.

Адрес: Лабенской С.А., 420036, Татарстан, г. Казань, ул. Побежимова, 69-1. Тел. 8-917-240-44-23

Ищу добрых друзей

Для дружеской переписки хочу найти добрых друзей от 18 до 100 лет! Тех, кто на первое место ставит дружбу. Мне 21 год, веду здоровый образ жизни. Пишу стихи, интересуюсь психологией, литературой, наукой о счастье.

Адрес: Ольге, 125009, г. Москва, а/я 150. Тел. 8-929-966-27-37

Для серьезных отношений

Мне 34 года, инвалид 2-й группы. Для серьезных отношений познакомлюсь с девушкой 20-30 лет. Только с инвалидностью.

Адрес: Познахереву Денису, 352901, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Лермонтова, д. 82, кв. 2. Тел. 8-928-416-55-48

Веду здоровый образ жизни

Мне 28 лет, татарка, веду здоровый образ жизни, активистка, люблю работать на даче. Интересы: литература, рисование. Характер уравновешенный, веселая. Познакомлюсь с молодым человеком до 32 лет, непьющим, не судимым, с серьезными намерениями, желательно из Татарстана.

Лейсан, тел. 8-917-277-73-29

Выход есть

Вдова, 64 года (160-75). Взрослый неженатый сын утонул 15 лет назад, и я совсем одна. По гороскопу Водолей. Активная, деловая, трудолюбивая. Чтобы не сломаться, работала, как говорится, «до упаду«, но годы берут свое. Стало больше свободного времени. И оказалось, что я не умею так жить. Четко анализирую свое состояние. Выход вижу в знакомстве с мужчиной 60-70 лет, ростом от 170 см, близким по духу, активным, деловым. Нужен человек надежный, искренний, с теплой душой, непьющий и не курящий. По гороскопу подходят Водолей, Телец, Весы, Рыбы, Дева, Стрелец. Материально я живу хорошо, здоровье в пределах возрастной нормы.

Валентина, г. Пенза, тел. 8-987-516-32-87

Работа – дом...

В моей одинокой жизни два пути: работа – дом и дом – работа. Не хватает настоящего друга, спутника и помощника, с которым можно достойно встретить зрелые годы жизни. Я русская, спокойная и добрая женщина 47 лет. Внешне симпатичная, стройная. Без вредных привычек, образованная. Дети выросли и живут отдельно. Для создания семьи надеюсь познакомиться с мужчиной до 52 лет, русским, добрым, сильным и хозяйственным. Вы без судимости и склонности к алкоголю, готовы переехать в Калугу и жить в частном доме.

Адрес: Логиновой Елене Александровне, 249850, г. Калуга, ул. Адмирала Унковского, д. 43

Женщинами не избалован

Хочется встретить интеллигентную женщину 35-40 лет, которая ценит в мужчине верность, искренность чувств, доброту. Мне 47 лет, рост 178 см, седой, не избалованный женщинами. Люблю природу, животных, садоводство. Не спонсор. Работаю, имею жилплощадь. Русский, православный.

Адрес: Яровикову Валерию, 450053, Башкортостан, г. Уфа-53, д/в

Ценю порядочность, надежность

Мне 39 лет, рост 176 см, плотного сложения. По гороскопу Весы. Работаю, веду здоровый образ жизни, воспитываю дочь 5 лет. Простая, общительная, с чувством юмора, домашняя и добродушная. Жилищных проблем нет. Хочу встретить обычного молодого человека, высокого и ладного, чтобы руки и голова были на месте. Возраст – до 50 лет, вредные привычки – в меру. Желательно из близлежащих районов. Ценю порядочность, надежность.

Ольга, Ростовская обл., тел. 8-928-957-07-68

Буду рад письму

Мне 36 лет, рост 207 см, вес 123 кг. Буду рад ответить веселой, жизнерадостной женщине 30-40 лет, можно с ребенком. Прошу фото.

Адрес: Ефремову Алексею Леонидовичу, г. Оренбург, ул. Гагарина, д. 58, кв. 66



Отличная хозяйка

Блондинка, 51 год, внешне приятная, без вредных привычек. Отличная хозяйка, люблю домашний уют, заботиться о близких и отдыхать на природе. Двое взрослых детей живут отдельно. Хочется найти доброго, внимательного, самостоятельного, порядочного мужчину 50-60 лет. Для серьезных отношений и, возможно, создания семьи.

Ольга, Иркутская обл., г. Ангарск, тел. 8-950-061-40-62

Верующий, добрый

Мужчина, 54 года, учитель истории и обществоведения. Худой, довольно нервный, но добрый. Верующий, не очень богатый, но и не бедный, с разносторонними интересами. Не курю. Могу выпить, но немного. В меру занимаюсь спортом. Хотел бы, чтобы женщина от 40 до 50 лет переехала ко мне. Конечно, при взаимной симпатии.

Адрес: Ситникову Владимиру Макаровичу, 397956, Воронежская обл., Лискинский р-н, с. Нижнемарьино, ул. Ивана Коляды, д. 80. Тел. 8-930-404-40-27

Люблю спорт, танцую

Мне 53 года (162-60). Люблю спорт, занимаюсь восточными танцами, пилатесом. Ищу спутника жизни. Познакомлюсь с мужчиной добрым, не судимым и непьющим, без финансовых проблем. Для серьезных отношений.

Ирина, г. Москва, тел. 8-916-753-38-40

Создадим семью

Хочу найти хорошего человека для семейной жизни, но не инвалида 1-й группы. Я на инвалидности 2-й группы по общему заболеванию. Мне 41 год, не пью и не курю. Люблю рыбачить, собирать грибы. Вам 31-40 лет. Вы из Ачинска, Красноярска, Санкт-Петербурга или Новосибирска. Стройная, худенькая, не пьете и не курите.

Адрес: Астафьеву Сергею Анатольевичу, 663293, Красноярский край, Северо-Енисейский р-н, п. Тея, ул. Школьная, д. 1, кв. 6. Тел. 8-929-332-83-65

Очень люблю детей

Хотела бы через нашу газету познакомиться с мужчиной для серьезных отношений. Обязательное условие: у него должны быть маленькие дети, которых он воспитывает самостоятельно. Надеюсь, откликнется человек надежный, здоровый, до 45 лет. Мне 42 года, высшее образование. Работаю, занимаюсь спортом, путешествую, люблю природу. Очень люблю детей, своих двое. Не меркантильная.

Ольга, тел. 8-902-375-74-70

Отзовись, добрая и нежная!

Одинокий вдовец познакомится с одинокой женщиной 45-55 лет, маленького роста, без лишнего веса. Очень плохо одному. Вроде все есть: загородный дом, машина, квартира. Нет доброй и нежной подруги, чтобы прожить с ней остаток жизни в любви и взаимопонимании.

Александр, г. Москва, тел. 8-915-207-70-46

Я мечтала о рыцаре

Познакомлюсь с жителем Анапы, Краснодара или другого города. Мне 52 года, русская, без вредных привычек. В собеседнике ценю приятную речь, спокойный тон, доброжелательность.

Ирина, г. Новосибирск, тел. 8-962-832-99-57

Напишите о себе

Мне 50 лет, одинока. Работаю, люблю путешествовать. Увлекаюсь историей, литературой, немного – рукоделием и цветоводством. Пишите, отвечу всем.

Адрес: Наталья, 195267, г. Санкт-Петербург, Гражданский пр., д. 114/1, а/я 79

Вместе все преодолеем

Во время операции на желудке 3 года назад заразился гепатитом В. Вся жизнь рухнула. Жена сразу от меня ушла. Родители очень переживают, помогают справляться с бедой, как могут. Но хотелось бы встретить женщину с такой же историей, как у меня. Потому что вдвоем легче бороться с болезнью, поддерживать друг друга, а возможно, и вылечиться. Надеюсь, что позвонит та женщина, с которой мы преодолеем все. Мне 40 лет.

Юрий, Бурятия, тел. +7-924-774-25-74

Где ты, мой человек?

Мне 57 лет (160-77), медсестра. Спокойная, приятная. Говорят, на свой возраст не выгляжу. Познакомлюсь с добрым, не жадным мужчиной для серьезных отношений.

Адрес: Валентине, 413841, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Волжская, д. 71, кв. 39. Тел. 8-937-963-73-45

Отвечу на добро и ласку

Вдова, 59 лет (170-80), выгляжу моложе. Стройная, привлекательная, без вредных привычек. Люблю уют в доме, вязание. Коммуникабельная, на добро и ласку отвечу тем же. Жилищных проблем не имею. Для серьезных отношений ищу вдовца, доброго, не судимого, не жадного и непьющего. Возраст – в пределах разумного.

Нина Александровна, Пензенская обл., тел.: 8-937-441-38-07, 8-916-710-96-33

Объединим наши усилия

Мне 52 года (162-70). Спокойная, без вредных привычек. Дети выросли, и теперь хочу переехать в село. Женщины, мужчины (можно с детьми), давайте познакомимся и объединимся для ведения общего хозяйства. Огород, лечебные травы, взаимопомощь. Не секс, не спонсорство.

Лена, тел. 8-915-603-99-18

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Прогрессирует опухоль

Опухоль во рту растет. Скоро, наверное, не смогу есть. Нашла рецепты, в которых используются травы ферула, саган-дайля и грибы шиитаке. Но где их найти? Может, кто-то из читателей мне поможет?

Адрес: Кирсановой Людмиле Х., 452000, Башкортостан, г. Белебей, ул. Пролетарская, д. 45. Тел. 8-937-358-32-55

Больно ходить и дышать

Как справиться народными средствами с грудным остеохондрозом? Быстро ходить уже не могу, нужно часто останавливаться, чтобы восстановилось дыхание и хоть немного отступила боль над сердцем. Помогите мне справиться с этим недугом!

Адрес: Устюжанинову Олегу Геннадьевичу, 347401, Ростовская обл., Дубовский р-н, х. Гуреев, ул. Солнечная, д. 2/2

Хронический остеомиелит

Болею уже 29 лет хроническим остеомиелитом. Беспокоят сильные боли, свищи. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с этой проблемой или знает хороших специалистов.

Адрес: Пирожкову Георгию Петровичу, 397602, Воронежская обл., г. Калач, ул. Борцов Революции, 83. Тел. 8-900-306-49-15

Очень беспокоюсь за внучку

Это крик души! Внучке 4,5 года. Проболела всю прошлую зиму простудой, а по весне для укрепления иммунитета мама ее определила в бассейн. Сходили 4 раза – кашель. Лечились весь май. Как поднять иммунитет за лето? Что делать, если у ребенка слабые легкие, бронхи?

Адрес: Маковой Любови Викторовне, 628007, г. Ханты-Мансийск, ул. Островского, д. 5, кв. 7

Мечтаю стать мамой

В 39 лет перенесла тяжелую преэклампсию (токсикоз). Потеряла плод на сроке 5,5 месяца беременности. Потом обследовалась – вроде, все хорошо, причины не ясны. У кого была подобная ситуация или кто знает, что можно предпринять, чтобы такое не повторилось? Я не теряю надежды родить. Детей нет.

Адрес: Криницыной Е.С., 613045, Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. Луначарского, д. 11, корп. 2, кв. 13

Подскажите народные средства!

Мне 63 года, диагноз такой: недостаточность кардии, хронический гипертрофический рефлюкс, гастрит с плоскими эрозиями, выраженный пилородуоденит; объемные образования на стенке желчного пузыря, полип размером 4 на 3 мм. Помогите, пожалуйста, вылечить эти недуги народными средствами!

Адрес: Дрожжину Владимиру Ильичу, 429336, Чувашия, г. Канаш, Восточный район, д. 7, кв. 81

Полипы в желудке и кишечнике

Можно ли народными средствами вылечить полипы в желудке и кишечнике? Отзовитесь, если кто смог справиться!

Адрес: Иосифовой Галине Дмитриевне, Тамбовская обл., г. Мичуринск, ул. Федеративная, д. 24, кв. 31

Надеюсь на чудо-рецепты

Помогите моей любимой доченьке Ларисе! Ей 47 лет, болеет с 2013 года. У нее до сих пор сильные головные боли и наполовину закрылся правый глаз. Диагноз меланома глаза (онкозаболевание). Оперировать нельзя, в 2014 году произошло кровоизлияние. Что делать? Можно ли растворить гематому и какие травы пить против рака? Я сама инвалид 2-й группы, мне 77 лет. Инсулинозависимая, сахар был даже 30. Чем его снижать? Плюс тромбоэмболия легочной аорты на фоне заболевания вен (сильно болят ноги), бронхиальная астма, эмфизема. Часто бывают сильные хрипы. И постоянно очень высокое давление (гипертония). Также опухоль правой почки (боли), а на левой – киста, но из-за других болячек операцию откладывают. Какие травы помогут снизить холестерин? Надеюсь на ваши чудо-рецепты и буду рада любому совету.

Адрес: Купреевой Раисе Григорьевне, 432035, г. Ульяновск, д/в

Теряю память от лекарств

Я инвалид с детства, 2-я группа, страдаю с 3 лет. Родовая травма, эпилепсия, очаг в левой стороне мозга. Принимаю много лекарств уже 37 лет, но они не помогают, приступы бывают по 4-5 раз в месяц. Теряю память.

Адрес: Ракову Феликсу Валерьевичу, 628383, Тюменская обл., Ханты-Мансийский АО, г. Пыть-Ях, 5-й мкр-н, д. 15, кв. 74, а/я 89

Кисты на почках

У меня кисты на почках. Надеюсь на ваши советы и очень прошу помочь в лечении!

Адрес: Болдыревой Людмиле Викторовне, 410049, г. Саратов, ул. Пономарева, д. 23, кв. 46

Сухость во рту

Маме 79 лет, и уже лет 6 она страдает от сухости во рту (нет слюны). Куда только мы не ходили! Болезнь Шегрена не признали. Проверяли и щитовидку, и сахар в крови – все в норме, а мама мучается. Если у кого было такое, очень прошу нам помочь, посоветовать лекарство, траву.

Адрес: Бичевой Ирине Алексеевне, 344039, г. Ростов-на-Дону, ул. Волкова, д. 20, кв. 62

Замучили фурункулы

Несколько лет страдаю от фурункулов на спине и других местах. Прошу откликнуться тех, кто знает народные средства, эффективные методы лечения. Низкий поклон за добрые советы.

Адрес: Мороз Татьяне Алексеевне 247760, Беларусь, Гомельская обл., г. Мозырь, Главпочтамт, а/я 80. Тел. (сот.) +375-29-239-20-83

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №5(323)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 19.02.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 9 марта.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

